

天童厚生会

令和6年(2024年)3月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	金	アシドミルク	散らし寿司,若鶏の塩麴焼き,野菜の胡麻和え,麩のすまし汁	お茶,ひなあられ	
2	土	お茶,クラッカー	チキンライス,フレンチサラダ,コンソメスープ	牛乳,高野豆腐のブリッツ	
3	日				
4	月	お茶,かえり煮干	ご飯,豚のオーロラ焼き,ブロッコリーのおかか和え,豆腐の味噌汁	牛乳,フライドポテト	
5	火	お茶,ヨーグルト	そばろ井,じゃが芋の中華和え,白菜の味噌汁,ネーブル	お茶,沖縄くずもち	
6	水	お茶,ふかし芋	ご飯,鯖の味噌煮,菜の花とほうれん草のお浸し,しめじのすまし汁	牛乳,ウインナーパイ	
7	木	お茶,プルーン	カレーライス,キャベツとパインのサラダ	アシドミルク,ポップコーン	
8	金	お茶,バナナ	てんぷらうどん,さつま芋のオレンジ煮	牛乳,セサミトースト	
9	土	お茶,チーズ	マーボー丼,胡瓜ともやしのナムル,わかめスープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
10	日				
11	月	お茶,クラッカー	ご飯,厚焼き卵,キャベツとツナの昆布和え,なめこ汁	牛乳,バイクドチーズケーキ	
12	火	お茶,オレンジ	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,ビーンズサラダ,パリ風スープ	お茶,カラフルおやき	
13	水	アシドミルク	麦ご飯,納豆,関東煮,庄内麩の味噌汁,いちご	牛乳,チーズ蒸しパン	
14	木	お茶,かえり煮干	中華丼,ハムともやしのナムル,コーンと卵のスープ,いよかん	お茶,ババロア	
15	金	お茶,チーズ	新キャベツとベーコンのスパゲティ,芋コーンサラダ,にらたまスープ,いちご	お茶,若布としらすのおにぎり	
16	土	お茶,バナナ	親子丼,ほうれん草と人参の胡麻和え,南瓜の味噌汁	牛乳,バイクドポテト	
17	日				
18	月	お茶,プルーン	ご飯,いりどり,新玉葱の味噌汁	牛乳,お麩ボーロ	
19	火	お茶,ヨーグルト	ロールパン,ハンバーグ,レタス,トマト,つぶつぶコーンスープ,いちご	お茶,ぼた餅	
20	水				春分の日
21	木	お茶,クラッカー	ご飯,鶏肉とじゃが芋の煮物,大根の味噌汁	牛乳,ツナ味噌トースト	
22	金	お茶,バナナ	ご飯,かじきの煮魚,ブロッコリー,スティック人参,生揚げの味噌汁	牛乳,サクサクきな粉クッキー	
23	土				次年度準備の日
24	日				
25	月	お茶,プルーン	バターライス,五目サラダ,白菜のスープ	牛乳,ふかし芋	
26	火	お茶,オレンジ	ご飯,鶏団子の酢豚風煮,花切干の味噌汁	牛乳,米粉のりんごジャム蒸しパン	
27	水	お茶,チーズ	ご飯,鯖の照り焼き,ひじきの炒め煮,トマト,豆腐の味噌汁	牛乳,バナナケーキ	
28	木	お茶,かえり煮干	やきそばあんかけ,ブロッコリーのゴママヨネーズ和え,大根のスープ,はっさく	お茶,フルーツヨーグルト	
29	金	アシドミルク	ロールパン,タンドリーチキン,ポテトサラダ,オニオンスープ,いよかん	お茶,五平餅	
30	土	お茶,クラッカー	ご飯,肉じゃが,キャベツの味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	
31	日				

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	428	17.5	14.4	209	2.6	173	0.26	0.32	33	1.6	674	5.7		
	園目標	510	21.0	14.0	230	2.4	205	0.28	0.31	21	1.6	520	3.4		
3才以上児	1日平均	493	19.4	16.8	199	2.5	193	0.30	0.35	35	1.9	756	6.2		
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6		