

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
01 (火)	キャロブパン わかめとコーンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き マカロニケチャップ炒め	ブロッコリーのナムル風 キャロブパン、 米、マカロニ、ご ま、油、ごま油、 三温糖	牛乳、鶏肉、ツ ナ、しらす	ブロッコリー、マー マレード、とうもろ こし、玉ねぎ、ね ぎ、三つ葉、わか め	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 (水)	あんかけうどん 切干大根のサラダ ポイルウインナー	うどん、小麦粉、 三温糖、片栗 粉、油	牛乳、ウイン ナー、豚肉、卵、 ハム、きな粉	デコポン、にんじ ん、ほうれん草、 ねぎ、もやし、白 菜、きゅうり、切干 大根	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
03 (木)	 <h2 style="display: inline;">ひな祭り会</h2> 				ジャムサンド	
04 (金)	ナチュラルパン たまごスープ チキンディアブロ風 コーンサラダ	いんげんと玉ねぎのソテー 蒸し中華めん、 ナチュラルパ ン、油、パン粉、 三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚 肉、卵	キャベツ、レタス、さ やいんげん、玉ね ぎ、ねぎ、とうもろ こし、もやし、にんじ ん、きゅうり、青のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
05 (土)	豚丼 すまし汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	米、食パン、さ つま芋、マーガ リン、三温糖、 バター、油	牛乳、豚肉、 チーズ	玉ねぎ、キャベ ツ、小松菜、わ かめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 (月)	ブリオッシュ 春雨スープ 魚のムニエル キャベツソテー	かぼちゃのミルク煮 ブリオッシュ、小 麦粉、三温糖、 バター、春雨、 油、ごま油	牛乳、かれい、 卵	かぼちゃ、キャベ ツ、チンゲン菜、 バナナ、にんじ ん、とうもろこし	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	炊き込みご飯
08 (火)	マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ さつま芋のグラッセ	米、さつま芋、パイ 皮、三温糖、マヨ ネーズ、片栗粉、 バター、油、ごま	牛乳、豆腐、豚 肉、ツナ、みそ、 卵	大根、いちご、か ぼちゃ、ねぎ、きゅ うり、にんじん、万 能ねぎ、ひじき	パンプキンパイ 牛乳 果物 パンプキンパイ 牛乳 果物	ジャムサンド
09 (水)	わかめうどん がんもの煮付け にんじんとじゃこの炒め煮	うどん、米、三温 糖、油	牛乳、がんもど き、鶏肉、チー ズ、しらす、かつ お節	にんじん、わか め	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
10 (木)	バターライス みそ汁 から揚げ れんこん金平	キャベツのおかか和え 米、小麦粉、三 温糖、片栗粉、 油、バター、ごま	牛乳、鶏肉、 卵、みそ、かつ お節	キャベツ、デコ ポン、れんこん、 白菜、しめじ、に んじん	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
11 (金)	 <h2 style="display: inline;">お別れパーティー</h2> 				ジャムサンド	
12 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し	米、食パン、油、 小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、み そ、高野豆腐	ほうれん草、キャ ベツ、しめじ、にん じん、いちごジャ ム、椎茸、切干大 根	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
14 (月)	レーズンボール ミネストローネ 豚のしょうが焼き 青菜ソテー	にんじんのグラッセ レーズンボー ル、春巻の皮、 油、バター、三 温糖	牛乳、豚肉、大 豆、ベーコン、 チーズ	小松菜、いちご、ほう れん草、にんじん、ト マト、ミックスベジタ ブル、とうもろこし、 マッシュルーム	チーズ揚げ 牛乳 果物 チーズ揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 (火)	味噌うどん 胡瓜と竹輪の甘酢和え グリーンポテト	うどん、ロール ケーキ、じゃが いも、油、三温 糖、小麦粉	豚肉、みそ、竹 輪、牛乳、ホイッ プクリーム	きゅうり、大根、 にんじん、椎 茸、わかめ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
16 (水)	わかめごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	さつま芋の甘煮 米、さつま芋、 食パン、三温 糖、マヨネーズ、 ごま油、ごま	牛乳、かじき、 豆腐、みそ、 チーズ	キャベツ、万能 ねぎ	パンせんべい 牛乳 パンせんべい 牛乳	炊き込みご飯
17 (木)	牛乳パン 豆腐スープ スコッチエッグ もやし炒め	ポイルブロッコリー 牛乳パン、米、 パン粉、小麦 粉、油	牛乳、豚肉、豆 腐、卵、うずら 卵、ベーコン、 かつお節	もやし、ブロッ コリー、玉ねぎ、チ ンゲン菜、にんじ ん、ミックスベジタ ブル	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
18 (金)	ハヤシライス コンソメスープ 和風サラダ プリン	 プリン、米、小麦粉、三温糖、油、バター、小町麩	牛乳、豚肉、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、大根、マッシュルーム、トマト、きゅうり、わかめ、グリーンピース	プアマンケーキ 牛乳 果物 プアマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
19 (土)	豚丼 すまし汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	ゼリー、米、さつま芋、ビスケット、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、わかめ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり
22 (火)	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 塩もみキャベツ にんじんチーズ和え	米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのき茸、しめじ、きゅうり	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
23 (水)	プティポワン もやしスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	 プティポワン、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、ほたて、生クリーム、油揚げ	玉ねぎ、もやし、トマト、さやいんげん、にんじん、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	マーガリンサンド
24 (木)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 切干し大根の煮物	人参とえのきの中華サラダ 米、小麦粉、三温糖、油、ごま油、小町麩、ごま	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、ウインナー	にんじん、えのき茸、切干大根、ねぎ、昆布	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	ジャムサンド
25 (金)	カレースパゲティ 白菜ときのこのスープ チーズポテトサラダ	スパゲティ、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン	玉ねぎ、いちご、白菜、にんじん、きゅうり、ピーマン	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
26 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し	 米、食パン、油、小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐	ほうれん草、キャベツ、しめじ、にんじん、いちごジャム、椎茸、切干大根	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
28 (月)	肉うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーサラダ	 うどん、米、三温糖、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、豚肉、ベーコン	ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
29 (火)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ひじきの煮付け	白菜ナムル 米、マフィン、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	白菜、デコポン、ねぎ、なめこ、にんじん、ひじき	いちごマフィン 牛乳 果物 いちごマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
30 (水)	バターボール キャベツスープ 鶏肉のカレー焼き ごぼうサラダ	いんげんソテー バターボール、ビスケット、マヨネーズ、油、ごま油、三温糖	ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、みそ	玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、さやいんげん、きゅうり	ヨーグルト ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット 麦茶	炊き込みご飯
31 (木)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい キャベツのしらす和え	人参のケチャップ炒め 米、ロールパン、焼売の皮、片栗粉、油、三温糖	豚肉、豆腐、チーズ、みそ、しらす、ほたて	キャベツ、にんじん、いちご、玉ねぎ、ねぎ、かぶ	チーズドック 牛乳 果物 スープ チーズドック 牛乳 果物	ジャムサンド

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー 536Kcal

蛋白質 21.4g

脂質 19.2g

鉄分 2mg

エネルギー 480Kcal

蛋白質 19.9g

脂質 18.8g

鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆15日はお誕生日おやつです。
- ☆3月はひまわり組のリクエストメニューです。



食事を「ひとり」で食べていると、気がつかないうちに、マナーが悪くなっていたり、ながら食べになったり、きれいなものを残してしまったりしがちです。なるべく、家族の人と一緒に食べるようにしましょう。

保護者の方へ

孤食はマナーの悪化や会話不足など、さまざまな弊害があります。ご家庭にはさまざまなご事情があるかもしれませんが、子どもたちと一緒に食べるようお願いいたします。