

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 (水)	ナチュラルパン 春雨スープ ポークビーンズ グリーンポテト	ナチュラルパン、 米、じゃが芋、春 雨、三温糖、油、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、白 いんげん豆、 ベーコン、しら す、生クリーム	玉葱、トマト缶、 チンゲン菜、 コーン	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
02 (木)	牛乳パン 豆腐スープ スコッチエッグ もやしとピーマンの炒め物	にんじんのごま和え 牛乳パン、小麦 粉、パン粉、三温 糖、バター、油、ご ま油、ごま	牛乳、豚肉、 卵、豆腐、うずら 卵、ベーコン	もやし、人参、玉葱、 ピーマン、チンゲン 菜、みかん、ミックス ベジタブル	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊き込みご飯
03 (金)	ちらし寿司 すまし汁 魚のみそ焼き 菜の花の和え物	さつまいもサラダ 果物 米、さつまいも、 ひなあられ、マ ヨネーズ、三温 糖、油	カルピス、さわ ら、牛乳、卵、み そ、桜でんぶ	ほうれん草、いちご、菜 花、もも、たけのこ、三 つ葉、人参、椎茸、わか め、ねぎ、さやえんどう、 干しぶどう	ももゼリー ひなあられ カルピス ももゼリー ひなあられ カルピス	マーガリンサンド
04 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	米、プティポワ ン、じゃが芋、バ ター、小町麩	牛乳、大豆、豚 肉	ブロッコリー、チ ンゲン菜、玉 葱、人参、グリーン ピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
06 (月)	ブリオッシュ チンゲン菜スープ 鶏肉のタンドリー焼き 花野菜サラダ	人参のオレンジ煮 ブリオッシュ、小麦 粉、片栗粉、三温 糖、上新粉、油、マヨ ネーズ、ごま油	牛乳、鶏肉、豚 肉、ヨーグルト	人参、チンゲン菜、 ブロッコリー、カリフ ラワー、コーン、オレ ンジジュース、ねぎ	カップ肉まん 牛乳 カップ肉まん 牛乳	炊き込みご飯
07 (火)	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	さつまいものミルク煮 米、さつまいも、ピ スケット、三温 糖、バター、ごま 油、ごま	ヨーグルト、かじ ぎ、豆腐、牛乳、 みそ	キャベツ、万能 ねぎ	ヨーグルト 麦茶 ビスケット ヨーグルト 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
08 (水)	お別れパーティー					ジャムサンド
09 (木)	わかめうどん 生揚げの含め煮 にんじんとじゃこの炒め煮	うどん、春巻の 皮、三温糖、油	牛乳、生揚げ、 鶏肉、チーズ、 しらす	デコポン、人 参、ほうれん 草、わかめ、か ぶ	チーズ揚げ 牛乳 果物 スープ チーズ揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
10 (金)	パン・オ・レ キャベツスープ ハンバーグ ごぼうサラダ	いんげんソテー ミルクパン、小麦粉、 三温糖、マヨネ ーズ、パン粉、油、バ ター、ごま	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、ペ ーコン、卵	玉葱、いちご、 ごぼう、キャベ ツ、さやいんげ ん、人参	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	マーガリンサンド
11 (土)	肉丼 みそ汁 二色びたし さつまいものレモン煮	米、食パン、さ つまいも、三温 糖、マーガリン、 油	牛乳、豚肉、み そ	玉葱、キャベツ、大根、 いちごジャム、ごぼう、 小松菜、こんにゃく、わ かめ、さやえんどう、レ モン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
13 (月)	バターボール えのきと野菜のスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 小松菜とちくわの炒め物	さつまいものレーズン煮 バターボール、さ つまいも、パイ皮、 三温糖、バター、 ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、竹 輪、卵	小松菜、デコポ ン、南瓜、玉葱、え のき茸、人参、干 しぶどう、レモン汁	パンプキンパイ 牛乳 果物 パンプキンパイ 牛乳 果物	炊き込みご飯
14 (火)	ちゃんぽん風うどん 切干大根のサラダ ポイルウィンナー	うどん、米、三温 糖、ごま、油	牛乳、豚肉、 ウィンナー、ツナ 缶、ハム、竹輪	キャベツ、人参、 玉葱、胡瓜、たけ のこ、三つ葉、切 干大根、椎茸	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	ジャムサンド
15 (水)	わかめごはん みそ汁 揚げ魚煮 五目煮豆	塩もみキャベツ 米、バゲット、三 温糖、片栗粉、 油	牛乳、さわら、 卵、鶏肉、大 豆、みそ	キャベツ、大根、玉 葱、たけのこ、人参、 胡瓜、万能ねぎ、さ やいんげん、ひじき	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
16 (木)	ごまクリームサンド わかめとコーンのスープ 鶏肉のパン粉焼き にんじんチーズ和え	いんげんと玉ねぎのソテー 食パン、マーガ リン、パン粉、 油、三温糖、ご ま、バター	鶏肉、ヨーグル ト、チーズ	桃、みかん、バナナ、人 参、さやいんげん、パイ ナップル、キウイ、玉 葱、コーン、ねぎ、わか め	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
17 (金)	ハヤシライス もやしスープ 和風サラダ フライドポテト	プリン プリン、米、じゃ が芋、小麦粉、 三温糖、油、バ ター	牛乳、豚肉、ツ ナ缶	玉葱、もやし、キャベ ツ、いちご、人参、マッ シュルーム、トマト缶、 胡瓜、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

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 (土)	ひじきとツナの混ぜご飯 すまし汁 青菜のお浸し さつま芋の甘煮	ゼリー、米、さつ ま芋、せんべ い、三温糖	ツナ缶	小松菜、ねぎ、 人参、わかめ、 さやえんどう、ひ じき	ゼリー せんべい 麦茶 ゼリー せんべい 麦茶	焼きおにぎり
20 (月)	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ポイルいんげん	うどん、米、三温 糖、油	牛乳、豚肉、 チーズ、油揚げ	南瓜、さやいん げん、小松菜、 玉葱	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
22 (水)	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、小 麦粉、三温糖、 油、マヨネーズ、 片栗粉、バター、 ごま	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、ツナ缶、 きな粉、みそ	大根、いちご、 ねぎ、胡瓜、人 参、万能ねぎ、 ひじき	きな粉ケーキ 牛乳 果物 きな粉ケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
23 (木)	キャロブパン ミルクスープ 魚のマヨネーズ焼き 人参のケチャップ炒め	キャロブパン、 米、じゃが芋、マ ヨネーズ、油、 三温糖	牛乳、鮭、豚 肉、ベーコン	人参、玉葱、ブロッ コリー、ねぎ、ピーマ ン、しめじ、マッシュ ルーム、コーン、昆 布	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ジャムサンド
24 (金)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい キャベツのしらす和え	ワッフル、米、焼 売の皮、片栗粉、 三温糖、油、ごま、 小麦粉	豚肉、豆腐、み そ、しらす、ほた て、牛乳、ホイップ クリーム	キャベツ、ごぼ う、玉葱、ねぎ、 なめこ、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
25 (土)	肉丼 みそ汁 二色びたし さつま芋のレモン煮	米、食パン、さ つま芋、三温 糖、マーガリン、 油	牛乳、豚肉、み そ	玉葱、キャベツ、大根、 いちごジャム、ごぼう、 小松菜、こんにゃく、わ かめ、さやえんどう、レ モン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
27 (月)	ごはん みそ汁 魚の照り焼き キャベツソテー	米、さつま芋、 小麦粉、三温 糖、バター、油	牛乳、ぶり、豆 腐、卵、みそ	キャベツ、ねぎ、 パイナップル、 人参	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	ジャムサンド
28 (火)	バターロール キャベツともやしのスープ チキンソテー 切干大根洋風炒め煮	ロールパン、 米、油、バター、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツ ナ缶、ハム、 ベーコン	いちご、人参、 キャベツ、もやし、 小松菜、切干大 根、レモン汁	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
29 (水)	スパゲッティミートソース 白菜ときのこのスープ コーンポテトサラダ にんじんの甘煮	スパゲッティ、じゃ が芋、小麦粉、三 温糖、油、マヨ ネーズ、片栗粉、 粉糖	牛乳、豚肉、豆 腐、卵、きな粉、 チーズ	玉葱、人参、白 菜、コーン、しめ じ、ピーマン	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
30 (木)	レーズンボール ミネストローネ 鶏肉のしょうが焼き 青菜ソテー	蒸し中華めん、 レーズンボール、 油、三温糖、バ ター、牛乳パン	牛乳、鶏肉、大 豆、ベーコン、 豚肉	南瓜、小松菜、トマト 缶、ミックスベジタブル、 コーン、もやし、人参、 マッシュルーム、ピーマ ン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
31 (金)	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き ブロッコリーサラダ	米、小麦粉、三温 糖、マヨネーズ、 パン粉、油、小町 麩、片栗粉、さつ ま芋	牛乳、豆腐、鶏 肉、卵、みそ、 ベーコン、高野豆 腐	デコポン、もやし、 キャベツ、ブロッ コリー、玉葱、人参	おさつ蒸しパン 牛乳 果物 おさつ蒸しパン 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540Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.7g 鉄分 2mg
エネルギー 486Kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.4g 鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。
- ☆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。
- ☆24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。



生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

