









日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん みそ汁 ミートボール 二色びたし さつま芋グラッセ 	胚芽精米/パン粉/ 油/三温糖/片栗粉 /さつまいも/パ ター/薄力粉	油揚げ/かつお節/ 煮干し/米みそ/豚 ひき肉/★たまご/ ★牛乳	はくさい/玉ねぎ/ 小松菜/キャベツ/ パインアップル缶/ デコボン	人参ケーキ 牛乳 果物 ----- 人参ケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド
2 金	 ひなまつり会 					マーガリンサンド
3 土	牛乳パン わかめとコーンのスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン/ごま/ じゃがいも/油/片 栗粉/胚芽精米	わかめ/鶏肉モモ/ わかめふりかけ/★ 切れてるチーズ/★ 牛乳	とうもろこし(ホ ル)/ねぎ/トマト 缶詰/にんじん/し めじ/さやいんげん	わかめチーズおにぎり 牛乳 ----- わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
5 月	肉うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーのナムル風	ゆでうどん/三温糖 /ごま油/薄力粉/ 油	豚モモ/こんぶ/か つお節/生揚げ/し らす干し/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう /ブロッコリー/デ コボン 	ブアマンケーキ 牛乳 果物 ----- ブアマンケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
6 火	きなこサンド オニオンスープ 魚ピカタ 青菜サラダ 青のりポテト	食パン/三温糖/ マーガリン/薄力粉 /油/じゃがいも/ 胚芽精米/ごま	きな粉/まがれい/ ★たまご/★粉チー ズ/ベーコン/あお のり/米みそ/★牛 乳	玉ねぎ/キャベツ/ チンゲン菜/小松菜 /にんじん	五平餅 牛乳 ----- 五平餅 牛乳	ジャムサンド
7 水	ポークカレーライス もやしスープ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター /三温糖/食パン/ マーガリン	豚モモ/ツナ缶/ ヨーグルト/★スラ イスチーズ	玉ねぎ/にんじん/ もやし/キャベツ/ きゅうり/とうもろ こし(ホル)	チーズサンド 麦茶 スープ ----- チーズサンド 麦茶	炊き込みご飯
8 木	バターボール キャベツスープ チリコンカン風煮物 ブロッコリーサラダ	バターボール/じゃ がいも/有塩バター /★マヨネーズ/胚 芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉 /ロースハム/かつ お節/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ グリーンピース/ブ ロccoli	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
9 金	 お別れパーティー 					ジャムサンド
10 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 すまし汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーおかか和え	胚芽精米/油/三温 糖/食パン/マーガ リン	鶏肉ひき肉/わかめ /かつお節/こんぶ /高野豆腐/かつお 節/★牛乳 	しめじ/ねぎ/にん じん/しいたけ/切 干しだいこん/ブ ロccoli/いちご ジャム	なかよしサンド 牛乳 ----- なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
12 月	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 コールスローサラダ さつま芋のオレンジ煮	胚芽精米/三温糖/ ごま油/片栗粉/★ マヨネーズ/さつま いも/ロールパン	豚モモ/豆腐/わか め/油揚げ/かつお 節/煮干し/米みそ /★牛乳	玉ねぎ/にんじん/し めじ/万能ねぎ/キャ ベツ/きゅうり/とう もろこし(ホル)/オレ ンジジュース/いちご ジャム/デコボン	ジャムサンド 牛乳 果物 ----- ジャムサンド 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 火	牛乳パン わかめスープ 鶏のレモン揚げ煮 南瓜サラダ キャベツの昆布和え	牛乳パン/白ごま/ 片栗粉/油/三温糖 /★マヨネーズ/胚 芽精米	わかめ/鶏肉モモ/ ベーコン/塩昆布	しいたけ/ねぎ/レ モン汁/かぼちゃ/ きゅうり/玉ねぎ/ キャベツ/ピーマン	チキンライス 麦茶 ----- チキンライス 麦茶 	ジャムサンド
14 水	味噌うどん ごぼうサラダ 小松菜のおかか和え キャンディチーズ	ゆでうどん/油/ご ま/★マヨネーズ/ 薄力粉/三温糖/無 塩バター	豚モモ/米みそ/か つお節/こんぶ/ ベーコン/かつお節 /★キャンディチー ズ/★たまご/★牛 乳	だいこん/にんじん /しいたけ/ごぼう /小松菜/パイン アップル缶	パインケーキ 牛乳 ----- パインケーキ 牛乳	炊き込みご飯
15 木	ブリオッシュ トマトスープ 鶏肉のねぎ焼き 白菜とりんごのサラダ 南瓜のミルク煮	ブリオッシュ/三温 糖/★マヨネーズ/ 油/有塩バター/蒸 し中華めん	鶏肉モモ/ピザチー ズ/★牛乳/豚モモ	トマト缶詰/キャベ ツ/にんじん/玉ね ぎ/万能ねぎ/はく さい/りんご/かぼ ちゃ/もやし/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
16 金	ゆかりごはん みそ汁 煮魚 五目煮豆 ミックススロー 	胚芽精米/三温糖/ 油/上新粉/白玉粉 /片栗粉	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/かじ き/鶏肉モモ/ゆで 大豆/ひじき/★牛 乳	万能ねぎ/にんじん /玉ねぎ/ゆでたけ のこ/さやいんげん /キャベツ	わかめおにぎり 牛乳 ----- みたらし団子 牛乳	マーガリンサンド

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルブロッコリー	胚芽精米/白ごま/ 油/三温糖/じゃがいも/ 薄力粉	鶏肉ひき肉/わかめ/ 煮干し/かつお節/ みみそ/生揚げ/ こんぶ/★たまご/ ★牛乳	ごぼう/にんじん/ 万能ねぎ/玉ねぎ/ さやいんげん/ブ ロccoli	蒸しパン 牛乳  蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり
19 月	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 小松菜ナムル さつま芋のミルク煮	胚芽精米/三温糖/ ごま油/ごま/さつ まいも/薄力粉/ バター	豆腐/かつお節/こ んぶ/ぶり/米みそ/ ★牛乳/★たまご	万能ねぎ/小松菜/ にんじん/しめじ/ みかん缶	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	ジャムサンド
20 火	マーボー丼 すまし汁 れんこんサラダ にんじん甘煮 	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/ごま/ ★マヨネーズ/カス タードブレディング	豆腐/豚ひき肉/米 みそ/かつお節/こ んぶ/ロースハム	ねぎ/万能ねぎ/だ いこん/れんこん/ きゅうり/にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
22 木	レーズンボール コンソメスープ 鶏肉のタンドリー焼き キャベツのおかか和え 南瓜のグラッセ	レーズンボール/焼 きふ/三温糖/有塩 バター/薄力粉	鶏肉モモ/ヨーグル ト/かつお節/★た まご/★牛乳	チンゲン菜/にんじ ん/キャベツ/かぼ ちゃ	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
23 金	スパゲティミートソース 青梗菜とコーンのスープ ひじきサラダ うずら卵煮	スパゲティ/油/ 片栗粉/★マヨネ ーズ/ごま	豚ひき肉/★粉チ ーズ/ひじき/ツナ缶 /うずら卵缶/フ ランクフルト/わかめ /かつお節	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/チンゲ ン菜/ミックスベジ タブル/きゅうり/清 美オレンジ	フランクフルト 麦茶 果物 スープ フランクフルト 麦茶 果物	炊き込みご飯
24 土	牛乳パン わかめとコーンのスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン/ごま/ じゃがいも/油/片 栗粉/胚芽精米	わかめ/鶏肉モモ/ わかめふりかけ/★ 切れるチーズ/★ 牛乳	とうもろこし(ホ ル)/ねぎ/トマト 缶詰/にんじん/し めじ/さやいんげん	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
26 月	キャロブパン ミルクスープ 鶏肉のオレンジ焼き マカロニケチャップ炒め 青菜とツナレモン醤油あえ	キャロブパン/じゃ がいも/マカロニ/ 油/三温糖/薄力粉	ベーコン/★牛乳/ 鶏肉モモ/ツナ缶/ ★たまご	にんじん/玉ねぎ/ マーマレード/しょ うが/小松菜/レモ ン汁	ホットケーキ 麦茶 ホットケーキ 麦茶	炊き込みご飯
27 火	ごはん みそ汁 鱈の照り焼き 切り昆布煮つけ 小松菜のごま和え 	胚芽精米/三温糖/ 油/ごま/さつまい も/有塩バター	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/さわ ら/刻み昆布/焼き 竹輪/★たまご/★ 牛乳/生クリーム	万能ねぎ/にんじん /小松菜	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ジャムサンド
28 水	パンズパン 白菜ときのこのスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	パンズパン/油/三 温糖/薄力粉	豚モモ/ベーコン/ 白いんげんまめ (乾)/生クリーム /ウィンナー/★牛 乳	はくさい/しめじ/ 玉ねぎ/にんじん/ トマト缶詰/ブロッ コリー/デコポン	ウィンナーまん 牛乳 果物 ウィンナーまん 牛乳 果物	炊き込みご飯
29 木	ごはん みそ汁 照焼きハンバーグ しらす和え 人参とえのきの中華サラダ	胚芽精米/さつまい も/片栗粉/三温糖 /ごま油/ごま/食 パン/じゃがいも/ 油	煮干し/かつお節/ 米みそ/鶏肉ひき肉 /しらす干し/豚ひ き肉	玉ねぎ/にんじん/ ほうれんそう/えの きたけ/アスパラガ ス	カレーパン 麦茶 スープ カレーパン 麦茶	マーガリンサンド
30 金	きつねうどん 切干大根サラダ さつま芋の甘煮 ポイルウィンナー	ゆでうどん/三温糖 /油/さつまいも/ 胚芽精米/ごま	油揚げ/こんぶ/か つお節/ロースハム /ウィンナー/しら す干し/★牛乳	小松菜/切干しだい こん/きゅうり/に んじん	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
31 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 すまし汁 高野豆腐の煮物 ブロッコリーおかか和え 	胚芽精米/油/三温 糖/食パン/マーガ リン	鶏肉ひき肉/わかめ /かつお節/こんぶ /高野豆腐/かつお 節/★牛乳	しめじ/ねぎ/にん じん/しいたけ/切 干しだいこん/ブ ロccoli/いちご ジャム	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	510kcal	19.8g	18.8g	2.1g
		幼 児	558kcal	21.0g	19.4g	2.4g

★印はアレルギー除去対象食品です
 ☆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。
 ☆20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献立です。

