

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 金	 ひな祭り会 					ジャムサンド
2 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツと人参のマリネ	スパゲッティ/油/ 片栗粉/焼きふ/三 温糖/胚芽精米	豚ひき肉/★粉チー ズ/わかめふりかけ /★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/チンゲン 菜/キャベツ/レモ ン汁	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
4 月	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 千草和え 南瓜の甘煮 	胚芽精米/焼きふ/ 三温糖/油/薄力粉	かつお節/煮干し/ 米みそ/鶏肉モモ/ 油揚げ/★牛乳	キャベツ/ほうれん そう/にんじん/か ぼちゃ	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
5 火	カレースパゲティ チンゲン菜スープ ひじきサラダ 	スパゲッティ/油/ ★マヨネーズ/ごま /胚芽精米	豚ひき肉/ひじき/ ツナ缶/かつお節/ ★プロセスチーズ/ ★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/チンゲン 菜/とうもろこし/ きゅうり	おかがチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
6 水	キャロブパン 白菜ときのこのスープ チリコンカン風煮物 ブロッコリーサラダ	キャロブパン/じゃ がいも/有塩バター /★マヨネーズ/薄 力粉/三温糖/油	ゆで大豆/豚ひき肉 /ロースハム/★た まご/★牛乳	はくさい/しめじ/ 玉ねぎ/にんじん/ グリーンピース/ブ ロccoli	沖縄風ドーナツ 牛乳 沖縄風ドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
7 木	わかめごはん みそ汁 煮魚 五目煮豆 ミックスロー 	胚芽精米/三温糖/ 油/ロールパン	わかめふりかけ/煮干 し/かつお節/米みそ /かじき/鶏肉モモ/ ゆで大豆/ひじき/ピ ザチーズ/★牛乳	万能ねぎ/だいこん /にんじん/玉ねぎ /ゆでたけのこ/さ やいんげん/キャベ ツ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	ジャムサンド
8 金	 お別れパーティ 					マーガリンサンド
9 土	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮	胚芽精米/油/三温 糖/さつま芋/食 パン	豚モモ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/かつお節/★牛 乳	玉ねぎ/ねぎ/キャ ベツ/いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 月	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ 南瓜の甘煮	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/ごま/ ★マヨネーズ/ロー ルパン	豆腐/豚ひき肉/米 みそ/わかめ/かつ お節/こんぶ/ペ ーコン/ツナ缶/★牛 乳	ねぎ/ごぼう/にん じん/かぼちゃ/玉 ねぎ	つなマヨドック 牛乳 スープ つなマヨドック 牛乳	ジャムサンド
12 火	カレーうどん 鶏と竹輪の煮物 ポイルいんげん 	ゆでうどん/油/三 温糖/パイシート/ 有塩バター	豚モモ/こんぶ/か つお節/鶏肉モモ/ 焼き竹輪/高野豆腐 /米みそ/★たまご /★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ほうれんそう/グ リンピース/さやい んげん/かぼちゃ	パンブキンバイ 牛乳 パンブキンバイ 牛乳	マーガリンサンド
13 水	バターボール  ミルクスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	バターボール/じゃ がいも/油/三温糖 /白玉粉/ごま	ベーコン/★牛乳/ 豚モモ/白いんげん まめ(乾)/生ク リーム	にんじん/玉ねぎ/ トマト缶詰/ブロッ コリー	菜飯おにぎり 牛乳 ごま団子 牛乳	炊き込みご飯
14 木	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 切り昆布煮つけ さつま芋グラッセ	胚芽精米/三温糖/ 油/さつま芋/有 塩バター/バーム クーヘン	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/さけ /刻み昆布/焼き竹 輪	ねぎ/にんじん 	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
15 金	バターボール わかめスープ 高野豆腐入りつくね揚げ 南瓜サラダ キャベツの昆布和え	バターボール/ごま /パン粉/薄力粉/ 油/三温糖/片栗粉 /★マヨネーズ/胚 芽精米	わかめ/鶏肉ひき肉 /豆腐/高野豆腐/ ★たまご/ベーコン /塩昆布/しらす干 し/★牛乳	しいたけ/ねぎ/玉 ねぎ/かぼちゃ/ きゅうり/キャベツ /みつば	みつ葉ごはんおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんおにぎり 牛乳	ジャムサンド
16 土	菜飯ごはん 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/三温糖/ 油	菜飯ふりかけ/豆腐 /かつお節/こんぶ /高野豆腐/かつお 節/わかめふりかけ /★牛乳	万能ねぎ/にんじん /しいたけ/切干し だいこん/ブロッコ リー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり

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		
18月	ジャムサンド 豆腐スープ 鶏のねぎ味噌焼き 白菜とりんごのサラダ 南瓜のミルク煮	食パン/★マヨネーズ/三温糖/油/有塩バター/春巻きの皮	豆腐/ベーコン/鶏肉モモ/米みそ/★牛乳/ピザチーズ	いちごジャム/チンゲン菜/ミックスベジタブル/万能ねぎ/はくさい/りんご/かぼちゃ/ほうれんそう	チーズ揚げ牛乳 スープ ----- チーズ揚げ牛乳	炊き込みごはん 
19火	ごはん みそ汁 鶏肉のオレンジ焼き しらす和え 人参とえのきの中華サラダ	胚芽精米/三温糖/ごま油/さつまいも/有塩バター	わかめ/油揚げ/かつお節/煮干し/米みそ/鶏肉モモ/しらす干し/★たまご/★牛乳/生クリーム	万能ねぎ/マーマレード/ほうれんそう/えのきたけ/にんじん	スイートポテト牛乳 ----- スイートポテト牛乳	マーガリンサンド 
20水	ちゃんぽん風うどん マカロニケチャップ炒め 塩もみキャベツ	ゆでうどん/マカロニ/油/三温糖/胚芽精米	豚モモ/焼き竹輪/★牛乳/わかめふりかけ/★切れてるチーズ	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/ゆでたけのこ/しいたけ/きゅうり	わかめチーズおにぎり牛乳 ----- わかめチーズおにぎり牛乳	ジャムサンド
22金	ポークハヤシライス 大根とえのきのスープ コールスローサラダ	胚芽精米/油/有塩バター/★マヨネーズ/薄力粉/無塩バター/三温糖	豚モモ/★たまご/ヨーグルト/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/マッシュルーム缶/トマト/グリーンピース/だいこん/えのきたけ/キャベツ/きゅうり/とうもろこし/レモン汁	ヨーグルトマフィン牛乳 ----- ヨーグルトマフィン牛乳	マーガリンサンド 
23土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツと人参のマリネ	スパゲティ/油/片栗粉/焼きふ/三温糖/胚芽精米	豚ひき肉/★粉チーズ/わかめふりかけ/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/チンゲン菜/キャベツ/レモン汁	わかめおにぎり牛乳 ----- わかめおにぎり牛乳	焼きおにぎり
25月	肉うどん 生揚げの含め煮 小松菜ナムル 	ゆでうどん/三温糖/ごま油/ごま/薄力粉/無塩バター	豚モモ/こんぶ/かつお節/生揚げ/★牛乳/★たまご	ねぎ/ほうれんそう/小松菜/にんじん/しめじ/りんご/干しぶどう	りんごとレーズンのケーキ牛乳 ----- りんごとレーズンのケーキ牛乳	炊き込みごはん
26火	ブリオッシュ トマトスープ コロッケ ほうれん草とコーンソテー にんじん甘煮 	ブリオッシュ/三温糖/じゃがいも/薄力粉/パン粉/油	豚ひき肉/★たまご/★牛乳	トマト缶詰/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ほうれんそう/とうもろこし	ホットケーキ牛乳 ----- ホットケーキ牛乳	ジャムサンド
27水	牛乳パン えのきと野菜のスープ 鶏肉のタンドリー焼き マカロニサラダ ブロッコリーのナムル風	牛乳パン/マカロニ/★マヨネーズ/ごま油/蒸し中華めん/油	鶏肉モモ/ヨーグルト/しらす干し/豚モモ/あおのり/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/えのきたけ/みかん缶/きゅうり/ブロッコリー/もやし/キャベツ	焼きそば牛乳 ----- 焼きそば牛乳	マーガリンサンド
28木	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き もやしサラダ さつま芋のレモン煮	胚芽精米/パン粉/油/有塩バター/三温糖/ごま油/さつまいも/食パン/マーガリン	わかめ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さけ/油揚げ/★牛乳	もやし/きゅうり/にんじん/レモン汁/いちごジャム	なかよしサンド牛乳 スープ ----- なかよしサンド牛乳	炊き込みごはん
29金	ポークカレーライス もやしスープ キャベツとツナ和え物 ゼリー	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/三温糖/ゼリー	豚モモ/ツナ缶/フランクフルト/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/もやし/キャベツ/とうもろこし	フランクフルト牛乳 スープ ----- フランクフルト牛乳	マーガリンサンド 
30土	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋の甘煮	胚芽精米/油/三温糖/さつまいも/食パン	豚モモ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/ねぎ/キャベツ/いちごジャム	ジャムサンド牛乳 ----- ジャムサンド牛乳	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	527kcal	20.7g	18.8g	1.9g
		幼 児	575kcal	22.2g	18.9g	2.1g

★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。
 ☆14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。