

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 (月)	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き 小松菜ナムル マカロニケチャップ炒め	米、小麦粉、マカロニ、三温糖、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、みそ、油揚げ	小松菜、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、青のり	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	ジャムサンド
02 (火)	牛乳パン わかめとコーンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツの昆布和え にんじんのグラッセ	牛乳パン、三温糖、バター、ごま、クラッカー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、マーレード、とうもろこし、ねぎ、わかめ、昆布	ヨーグルト 麦茶 クラッカー ヨーグルト 麦茶 クラッカー	マーガリンサンド
03 (水)	ちらし寿司 すまし汁 魚のみそ焼き 菜の花の和え物 さつま芋サラダ 果物	米、さつま芋、ひなあられ、マヨネーズ、三温糖、油	カルピス、さわら、卵、生クリーム、みそ、牛乳、でんぶ	デコボン、ほうれん草、菜花、たけのこ、三つ葉、にんじん、椎茸、わかめ、ねぎ、さやえんどう、干しぶどう	三色ゼリー カルピス ひなあられ 三色ゼリー カルピス ひなあられ	炊き込みご飯
04 (木)	鶏肉うどん 切干大根のサラダ ポイルウィンナー	うどん、米、三温糖、油	牛乳、ウィンナー、鶏肉、ハム、かつお節	椎茸、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	おほかおにぎり 牛乳 おほかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
05 (金)	ポークカレーライス 大根とコーンのスープ 和風サラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、ツナ、卵、きな粉	デコボン、キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、とうもろこし、わかめ	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
06 (土)	牛乳パン 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	牛乳パン、米、じゃがいも、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	ブロッコリー、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	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
08 (月)	レーズンボール きのこスープ 魚のムニエル キャベツソテー かぼちゃのミルク煮	レーズンボール、米、小麦粉、もち米、バター、油、三温糖	牛乳、鮭、鶏肉	かぼちゃ、キャベツ、えのき茸、ねぎ、にんじん、しめじ、椎茸、ひじき	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳	マーガリンサンド
09 (火)	ごはん みそ汁 松かさ鶏 れんこん金平 キャベツのおほか和え	米、食パン、油、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ、かつお節	キャベツ、れんこん、デコボン、白菜、しめじ、いちごジャム、にんじん、青のり、かぶ	ジャムサンド 牛乳 果物 スープ ジャムサンド 牛乳 果物	ジャムサンド
10 (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、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、がんもどき、鶏肉、卵、しらす	にんじん、いちご、みかん、わかめ	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊き込みご飯
11 (木)	キャロブパン もやしスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	キャロブパン、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白インゲン豆、ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、もやし、トマト、ブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
12 (金)	お別れパーティー					マーガリンサンド
13 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおほか和え	米、食パン、マーガリン、油、三温糖、小町麩	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐、かつお節	ほうれん草、しめじ、にんじん、椎茸、ねぎ、切干大根	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
15 (月)	ブリオッシュ チキンディアブロ風 たまごスープ コーンサラダ 人参のオレンジ煮	ブリオッシュ、米、油、パン粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	ねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、ピーマン、しめじ、オレンジジュース	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ジャムサンド
16 (火)	ハヤシライス だいこんスープ ひじきサラダ かぼちゃのグラッセ	プリン、米、マヨネーズ、バター、油、三温糖、ごま	豚肉、ツナ、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、トマト、わかめ、グリーンピース、ひじき、寒天、みかん	牛乳かん 麦茶 果物 プリン 麦茶 果物	炊き込みご飯
17 (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、米、マヨネーズ、油、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、さやいんげん、にんじん	おほかチーズおにぎり 牛乳 おほかチーズおにぎり 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 (木)	なす・トマトスパゲティー チンゲン菜スープ キャベツのしらす和え もやし炒め		スパゲティー、小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳、ベーコン、ウィンナー、しらす、チーズ	トマト、キャベツ、もやし、玉ねぎ、なす、チンゲン菜、にんじん、とうもろこし	ウィンナーまん 牛乳 ウィンナーまん 牛乳	炊き込みご飯
19 (金)	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	さつまいもの甘煮	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、かじき、豆腐、みそ	キャベツ、万能ねぎ	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
22 (月)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 塩もみキャベツ にんじんの甘煮		米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのき草、もやし、きゅうり、万能ねぎ	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
23 (火)	牛乳パン 春雨スープ ハンバーグ ミックススロー	さつまいものレモン煮	牛乳パン、米、さつまいも、春雨、パン粉、三温糖、油、バター、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、しらす、卵	キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、とうもろこし、レモン汁	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
24 (水)	バターロール 豆腐スープ 鶏肉のケチャップ煮 ポイルいんげん		パン、小麦粉、三温糖、コーンフレーク、油、バター	牛乳、鶏肉もも、豆腐、卵、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、チンゲン菜、ピーマン、干しぶどう	ロックビスケット 牛乳 ロックビスケット 牛乳	炊き込みご飯
25 (木)	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 チーズ		ドーナツ、うどん、片栗粉、三温糖	豚肉、チーズ、牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、にんじん	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
26 (金)	 お楽しみ食 					マーガリンサンド	
27 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え		米、食パン、マーガリン、油、三温糖、小町麩	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐、かつお節	ほうれん草、しめじ、にんじん、椎茸、ねぎ、切干大根	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
29 (月)	味噌うどん 胡瓜と竹輪の甘酢和え いんげんと玉ねぎのソテー		うどん、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、竹輪	きゅうり、バナナ、大根、さやいんげん、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、わかめ	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	炊き込みご飯
30 (火)	きなこサンド ミネストローネ 鶏肉のしょうが焼き 南瓜サラダ	青菜ソテー	食パン、米、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、油、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、ほたて、大豆、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、小松菜、トマト、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、マッシュルーム、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	ジャムサンド
31 (水)	ごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き にんじんのツナ和え	切り昆布の煮付け	米、ロールパン、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、チーズ、ツナ、みそ、油揚げ、ハム、竹輪	いちご、にんじん、昆布、レモン汁、大根	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳 果物	マーガリンサンド

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー561Kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.5g 鉄分 2mg  
未満児 エネルギー 493Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.4g 鉄分 1mg

- ☆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。
- ☆12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



## コンビニやファストフード

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろうようにしよう

### 選ぶ時のポイント