



こんだてひょう



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
1 木	昼食	ちらし寿司 いんげんのピーナツ和え すまし汁	米,砂糖,三温糖 ピーナツバター,三温糖 花麩	卵,チリメン,油揚げ,でんぶ,こんぶ(だし用) 鶏ささみ こんぶ(だし用)	れんこん,にんじん,なばな,干しいたけ いんげん,にんじん たまねぎ,トウモロコシ	酢,しょうゆ,塩,みりん,酒 しょうゆ しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン,なたね油,三温糖	牛乳 きな粉		塩
2 金	昼食	たけのこごはん トンカツ みどりの野菜のサラダ きのこの味噌汁	米,三温糖 パン粉,なたね油,小麦粉	豚肉(ヒレ),卵 わかめ(乾),味噌,こんぶ(だし用)	たけのこ,にんじん ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,にんじん だいこん,しめじ,なめこ	しょうゆ,オイスターソース,だしかつお 中濃ソース,塩,こしょう 和風ドレッシング(ゴマ) だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(卵・小麦)またはゼリー	牛乳		
3 土	昼食	牛乳 けんちんうどん 金時煮豆	ゆでうどん,さといも,片栗粉 三温糖	牛乳 鶏肉,油揚げ,こんぶ(だし用) 金時豆(乾)	だいこん,にんじん,ごぼう,葉ねぎ,干しいたけ	しょうゆ,みりん,だしかつお,塩 塩
	5 月	昼食	スタミナつとう井 (幼児のみ)焼き魚 小松菜の煮浸し 粕汁	米,三温糖 さといも(冷),板こんにやく	納豆,豚ひき肉,刻みのり ししゃも こんぶ(だし用) 豚肉,味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	もやし,葉ねぎ,しょうが こまつな,えのきたけ,にんじん だいこん,なめこ,にんじん
6 火	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(卵・小麦・冷)	牛乳		
	昼食	ロールパン シェパーズパイ 花野菜のサラダ スープ	ロールパン じゃがいも,小麦粉,マーガリン なたね油,三温糖	豚ひき肉,牛乳,粉チーズ ツナ(レトルト) ベーコン	たまねぎ きゅうり,ブロッコリー,にんじん,カリフラワー たまねぎ,にんじん,セロリー	ケチャップ,塩,パセリ粉,ナツメグ,こしょう しょうゆ,塩 コンソメ,塩
7 水	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)小魚	ミニハート	じゃこ納豆	いよかん	
	昼食	ご飯 千草卵 肉ゴボウ炒め煮 味噌汁	米 三温糖,なたね油 三温糖,なたね油	卵,豚ひき肉 牛肉,こんぶ(だし用) 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,干しいたけ,干しひき ごぼう,にんじん,いんげん(冷),しょうが キャベツ,なめこ	しょうゆ,酒 しょうゆ,酒,だしかつお だしかつお
8 木	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉,ごま油	ピザ用チーズ,むきえび(冷),卵	たまねぎ,にんじん,にら	塩
	昼食	ご飯 煮魚 れんこんともやしのゴマ酢和え かき玉汁	米 三温糖 三温糖,なたね油,すりごま 片栗粉	さば 卵,こんぶ(だし用)	しょうが れんこん,もやし,きゅうり,にんじん えのきたけ,トウモロコシ,たまねぎ	しょうゆ,本みりん,酒 しょうゆ,酢 しょうゆ,だしかつお,塩
9 金	午後おやつ	牛乳 ★アップルポテトパイ 菓子	さつまいも,ぎょうざの皮,なたね油,三温糖 おせんべい しょうゆ味	牛乳	りんご	
	昼食	赤飯 鮭のチーズ焼き 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ すまし汁 果物	米,もち米 マーガリン 白ごま,パン粉,なたね油 三温糖 切り麩	あずき(乾) 紅鮭,ピザ用チーズ 鶏肉 ツナ(レトルト),わかめ(乾) こんぶ(だし用)	パセリ粉 にんにく キャベツ,にんじん たまねぎ,なばな,にんじん いちご	塩 ケチャップ,こしょう,塩 しょうゆ,酒 酢,しょうゆ,塩 しょうゆ,だしかつお,塩
10 土	(乳児)	赤飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ すまし汁 果物	米,もち米 白ごま,パン粉,なたね油 三温糖 切り麩	あずき(乾) 鶏肉 ツナ(レトルト),わかめ(乾) こんぶ(だし用)	にんにく キャベツ,にんじん たまねぎ,なばな,にんじん いちご	塩 しょうゆ,酒 酢,しょうゆ,塩 しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉,三温糖,なたね油,ごま油	牛乳 卵,牛乳	干しぶどう	しょうゆ
12 月	昼食	牛乳 ウインナードッグ チキンスープ	ホットドッグパン	牛乳 あらびきウインナー 鶏ひき肉,チーズ	キャベツ たまねぎ,はくさい,しめじ,にんじん	塩,カレー粉 コンソメ,塩
	午後おやつ	エビピラフ ミモザサラダ 豆乳スープ	米,マーガリン マヨネーズ	むきえび(冷) 卵,ツナ(レトルト) 豆乳,鶏肉(細かく)	たまねぎ,にんじん,とうもろこし(冷凍),ピーマン キャベツ,ブロッコリー,にんじん はくさい,しめじ,万能ねぎ	コンソメ,塩 こしょう,塩 コンソメ,塩
13 火	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖 牛乳かりんとう(小麦)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ,本みりん,酒
	昼食	ちゃんぽん 豚レバーのピーナツあえ 果物	ゆで中華そば,ごま油 片栗粉,なたね油,三温糖,ピーナツ	豚肉,牛乳,かまぼこ 豚レバー	チンゲンサイ,キャベツ,もやし,にんじん,とうもろこし(冷凍) ほうれんそう バナナ	しょうゆ,中華だしの素,塩,こしょう しょうゆ,みりん
14 水	午後おやつ	★鮭わかめごはん	米	さけ(塩),炊き込みわかめ		
	昼食	ご飯 おでん風煮込み 納豆マヨ和え	米 さといも,板こんにやく,三温糖 マヨネーズ	鶏肉,厚揚げ,うずら卵水煮缶,角切り昆布 挽きわり納豆,カットわかめ	だいこん,にんじん キャベツ,にんじん	しょうゆ,本みりん,だしかつお しょうゆ,糸かつお
14 水	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉,マーガリン,三温糖,コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
15木	昼食	ご飯 たらの野菜あんかけ 添え野菜 味噌汁	米 なたね油,片栗粉,三温糖	たら	たまねぎ,もやし,ピーマン,にんじん,干しいたけ ミニトマト ねぎ,にんじん,ごぼう	酢,オイスターソース,しょうゆ,コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	さといも	豚肉,味噌,こんぶ(だし用)	なばな	だしかつお 塩
16金	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ ヨーグルト	米,じゃがいも,小麦粉,マーガリン 三温糖,白ごま	豚肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ,にんじん,まいたけ,グリーンピース(冷) だいこん,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	ケチャップ,コンソメ,中濃ソース,こしょう,塩,ウスターソース
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ かぼちゃと米粉のロールクッキー		デコポン	
17土	昼食	牛乳 和風スパゲティー サラダ	スパゲティー なたね油,三温糖	牛乳 ベーコン,焼きのり	たまねぎ,しめじ,水菜 きゅうり,キャベツ,みかん缶	しょうゆ,だしかつお,塩 酢
19月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじき豆 味噌汁	米 こんにゃく,三温糖,ごま油 じゃがいも	さけ だいたい水煮缶詰,油揚げ,いんげんまめ(冷) わかめ(乾),味噌,煮干し,こんぶ(だし用)	にんじん,干しひじき はくさい,えのきたけ	酒,塩,塩こうじ みりん,しょうゆ,だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン,マーガリン,グラニュー糖	牛乳		
20火	昼食	ご飯 ささみチーズフライ カムカムサラダ スープ	米 パン粉,小麦粉,なたね油 ごま油,三温糖	鶏ささみ,粉チーズ,卵 ベーコン	もやし,きゅうり,にんじん,切り干しだいこん たまねぎ,キャベツ,カリフラワー	塩,こしょう しょうゆ,塩,こしょう コンソメ,塩
	午後おやつ	プリン 菓子	ベアビスケット(小麦)	プリン(卵不使用)		
22木	昼食	ご飯 ニラ団子の春雨スープ ささみ入り胡瓜ナムル	米 はるさめ,片栗粉 三温糖,ごま油	豚ひき肉,木綿豆腐 鶏ささみ,わかめ(乾)	はくさい,トウモロコシ,にんじん,にら,干しいたけ,しょうが きゅうり,もやし,とうもろこし(冷凍)	しょうゆ,コンソメ,酒,こしょう,塩 酢,しょうゆ
	午後おやつ	★里芋いりおはぎ	米,もち米,三温糖,さといも	きな粉		塩
23金	昼食	ご飯 チキンスペアリブ甘辛焼き マカロニサラダ 味噌汁	米 三温糖 マヨネーズ,マカロニ	鶏手羽肉 ツナ(レトルト) 味噌,油揚げ,いわし(煮干し),こんぶ(だし用)	しょうが,にんにく きゅうり,キャベツ,にんじん だいこん,なめこ,にんじん	ケチャップ,しょうゆ,酒,こしょう,塩 こしょう,塩
	午後おやつ	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ天然果汁,みかん缶	
24土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば,片栗粉,ごま油	牛乳 豚肉,卵	はくさい,ねぎ,にんじん,たけのこ(ゆで),干しいたけ いちご	酢,しょうゆ,中華だしの素,塩,こしょう
26月	昼食	ご飯 焼き魚 うの花炒り煮 味噌汁	米 つきこんにゃく,三温糖,なたね油	さば おから,油揚げ,鶏肉 味噌,こんぶ(だし用)	ほうれんそう,にんじん,干しいたけ なめこ,切り干しだいこん,葉ねぎ	塩 しょうゆ,みりん,酒 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子		きらず揚げ(小麦)	りんご	
27火	昼食	ご飯 ちくわ磯辺揚げ 菜の花のゴマ和え 味噌汁	米 なたね油,小麦粉,片栗粉 すりごま,三温糖	ちくわ,あおのり 鶏肉,味噌,こんぶ(だし用)	キャベツ,なばな,にんじん,コーン缶 かぶ,にんじん,しいたけ	しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★蒸ししょうかん 菓子	三温糖,さつまいも,小麦粉,片栗粉 小魚せん	牛乳 こしあん		
28水	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金和え	米 じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,なたね油 三温糖	牛肉,こんぶ(だし用) 卵	たまねぎ,にんじん,いんげん(冷) ほうれんそう	しょうゆ,本みりん,酒,だしかつお しょうゆ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★おからのマフィン	小麦粉,三温糖,マーガリン	牛乳 卵,牛乳,おから		ベーキングパウダー,ココア
29木	昼食	ご飯 さわらのカレーニエル レンコンサラダ スープ	米 小麦粉,マーガリン マヨネーズ,すりごま じゃがいも	さわら ハム	れんこん,きゅうり,にんじん たまねぎ,にんじん,スナックえんどう	塩,カレー粉 しょうゆ,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	★のりしおごぼう 菓子	なたね油,小麦粉 米ポンボー	あおのり	ごぼう	塩
30金	昼食	ミートスパゲティー アスパラとトマトのサラダ	スパゲティー,なたね油,三温糖 なたね油,三温糖	豚ひき肉,粉チーズ ツナ(レトルト)	たまねぎ,トマトピューレ,セロリー,にんじん,しいたけ,グリーンピース(冷凍),にんにく トマト,キャベツ,グリーンアスパラガス,にんじん	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩 酢,塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムホイップサンド	ロールパン,三温糖	牛乳 生クリーム,ヨーグルト(無糖)	ブルーベリージャム	

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。



	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	548kcal	580kcal	491kcal	486kcal
たんぱく質	21.2g	21.8g	19.3g	18.2g
脂質	17.7g	15.5g	16.7g	13.0g
カルシウム	187mg	270mg	210mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	19mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 かぶ,たまねぎ,カリフラワー,キャベツ,みずな,しいたけ,しゅんぎく,セロリー
ブロッコリー,なばな,ニラ,デコポン,イチゴ,さわら



お誕生日おめでとうメニューです。3月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
幼児組はお別れバイキングを楽しみます。

- ★マークの日は手作りおやつです。
- パイン、もも、みかんは缶詰を使用しています。
- 土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
- 材料の都合により、献立を変更することがあります。