日	20年	<b>3</b> 🗐		1,4	料 名	<u> 槇島ひいらぎこども属</u>
曜	時間帯	献立	数と力になるも <i>の</i>	赤血や肉や骨になるもの	様 体の調子を整えるもの	その他
02	昼食	ご飯	※CMCなるもの	一	一	200世
月	三尺	焼き魚		あじ		
		切り干し大根の旨煮	つきこんにゃく、三温糖	油揚げ	切り干しだいこん、にんじん	しょうゆ、本みりん
		粕汁	さといも	豚肉、味噌、さつま揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、なめこ、にんじん、葉ねぎ	酒かす、しょうゆ、だしかつお、均
	午後おやつ				いちご	
		菓子 (幼児のみ)菓子	二色せんべい チーズクッキー(小麦粉・卵・乳)			
03	昼食	ちらし寿司	大	  卵、チリメン、高野豆腐、でんぶ、こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、なばな、干ししいたけ	酢、しょうゆ、本みりん、塩
火	三人	肉ゴボウ炒め煮	三温糖、なたね油	牛肉、こんぶ(だし用)	ごぼう、にんじん、いんげん(冷)、しょうが	
		すまし汁	花麩	こんぶ(だし用)	たまねぎ、トウミョウ	しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	ひなゼリー	三色ゼリー			
		菓子(幼児のな)菓フ	ひなあられ かぼちゃと米粉のロールクッキー			
04	昼食	(幼児のみ)菓子 ご飯	米			
水	生良		^^  さといも、板こんにゃく、三温糖	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用)	だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、干ししいたけ、いんげん(希)	しょうゆ、酒、本みりん、だしかつ
/1 •		白菜と春菊のごまマヨ和え		7.651 1, 5 (1- C - C - C - C - C - C - C - C - C - C	はくさい、しゅんぎく、にんじん	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
0.5		★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖			
05	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ	中華麵、ごま油	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、コーン缶 ほうれんそう	
木		果物	片栗粉、なたね油、三温糖	豚レハー	バナナ	しょうゆ、本みりん
	午後おやつ			卵、牛乳	干しぶどう	しょうゆ
06	昼食	パン	バーガーバンズ			
金	幼児	ハンバーグ	パン粉	合挽き肉、牛乳、卵	たまねぎ	塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップ
	-	添え野菜		スライスチーズ	トマト、サラダ菜、きゅうり	16 >
		マカロニサラダ スマイルポテト	マヨドレ、マカロニ なたね油、スマイルポテト(冷)	ツナ(レトルト)	きゅうり、ブロッコリー、にんじん じゃがいも	塩、こしょう
	<b>E</b>	野菜ジュース	/よだ44曲、ヘマイルがテト(行)		野菜ジュース(アップル&キャロット)	
	乳児	ロールパン	ロールパン		JAV I MAN CONTRACTOR	
	<b>,</b> -, -	チキンソテー		鶏肉	たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、カレー粉、こしょ
		マカロニサラダ	マヨドレ、マカロニ	ツナ(レトルト)	きゅうり、ブロッコリー、にんじん	塩、こしょう
	F-10-3	野菜ジュース			野菜ジュース(アップル&キャロット)	
	午後おやつ	ブリン 菓子	プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ			
07	昼食	牛乳	(20 y 1分()	牛乳		
土		豚みそ丼	米、三温糖、なたね油	豚肉、味噌	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン	しょうゆ、酒、塩
0.0		動物チーズ	ata and the	動物チーズ		
09 月	昼食	スタミナっとう丼 高野豆腐の卵とじ	米、三温糖 三温糖	納豆、豚ひき肉、きざみのり 卵、高野豆腐	もやし、にんじん、にんにく こまつな	しょうゆ、本みりん、カレー粉だしかつお、しょうゆ、酒
力		味噌汁	二、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一	月り、向野 豆腐 絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)		だしかつお
	午後おやつ			牛乳		72077 240
		回転焼き(クリーム)	回転焼き(小麦粉・卵・乳)			
	昼食	ご飯	米			
火			パン粉、小麦粉、なたね油	鶏ささみ、粉チーズ、卵	h - > 10 3 - 11 - 1 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	塩、こしょう
		きゅうりの黒ごまサラダ スープ	黒ごま	ベーコン	きゅうり、ブロッコリー、にんじん かぶ、しめじ、にんじん	ロようゆ、塩コンソメ、塩
	 午後おやつ		  蒸し切干しいも		N-23, C0)C, (C/OC/O	
		菓子	めかぶあられ			
		(幼児のみ)菓子	カルテツウエハース(小麦・乳・卵)		90	
	昼食	ご飯	米			
水		焼き魚 チンゲンサイのナムル	ごま油	ほっけ もみのり	チンゲンサイ、もやし、にんじん	しょうは、 佐
		味噌汁		味噌、こんぶ(だし用)	はくさい、まいたけ、にんじん	
	午後おやつ	★オレンジゼリー	三温糖	アガー	オレンジ果汁、みかん缶	
		菓子	ミレービスケット			
	昼食	ハヤシライス	米、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリンピース(冷)	
木		じゃこサラダ	三温糖、白ごま	チリメン	だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	しようゆ、酢
	午後おやつ	ヨーグルト 牛乳		ョーグ/レト(加糖) 牛乳		
	1 1240 ( )		  バター、上新粉、三温糖、アーモンド			
13	昼食	ご飯	米			
金	5		パン粉、マヨドレ、小麦粉、なたね油	豚肉、卵	レモン果汁	ケチャップ、塩、こしょう
	603	キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	·	ベーコン	きゅうり、キャベツ、ごぼう	しょうゆ
	<u></u> 午後おやつ		さつまいも	牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶	コンソメ、塩
	丁仮わべつ	午乳 洋菓子またはゼリー	ケーキ(小麦・乳・卵)、マンゴーゼリー	TAL		
14	昼食	牛乳	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	牛乳		
土		· ·	揚げ麺、片栗粉、三温糖	豚肉	はくさい、もやし、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、酒、こしょ
Т-	1	果物	ĺ	ĺ	バナナ	1

日			材料名			
	時間帯	献立	黄	赤	緑	
曜	4,1.4,11		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	その他
16 月		ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、トウミョウ	酒、しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル プルーン	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	プルーン	
17 火		ご飯 すき焼き風煮 いんげん胡麻和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 すりごま、三温糖			しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	黒糖まんじゅう 菓子	黒糖まんじゅう おとうふやさんの磯辺揚げ	牛乳		
18		チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ		たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼうチンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) きかん棒		デコポン	
19	昼食	赤飯 千草卵 こぶ和え	米、もち米、黒ごま三温糖、なたね油	あずき(乾) 卵、豚ひき肉 塩こんぶ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、干しひじき だいこん、きゅうり、にんじん	
	午後おやつ	すまし汁	手鞠麩 たい焼き(小麦・乳・卵)	こんぶ(だし用) 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	しょうゆ、だしかつお、塩
21 土	昼食	牛乳	ホットドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ		きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、しめじ	塩、こしょうコンソメ、塩
23 月		ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじき豆 味噌汁	米 塩こうじ つきこんにゃく、三温糖、ごま油 さつまいも	さけ だいず水煮、油揚げ、干しひじき 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	にんじん、いんげん(冷)	酒、塩本みりん、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン 動物チーズ	ミルクパン(小麦・乳・卵)	牛乳 動物チーズ		
24 火		ご飯 肉じゃが 納豆マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	ひきわり納豆、糸かつお、わかめ(乾)		しょうゆ、本みりん、酒、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド ごまだれかりんとう	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん、酒
25 水		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	豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ、なばな、にんじん、コーン缶 たまねぎ、しめじ、にら	しょうゆ だしかつお
26 木	昼食	★ポンデケージョ ミートスパゲティ ごぼうサラダ	マヨネーズ、三温糖、すりごま	牛乳 牛乳、粉チーズ、卵 豚ひき肉、粉チーズ ハム	ごぼう、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 <b>酢</b> 、しようゆ、塩
27 金	昼食	ご飯	もち米、米、つきこんにゃく、ごま油、三温糖米 小麦粉、バター	鶏肉、こんぶ (だし用) さわら	にんじん、グリンピース(冷)、干ししいたけ ブロッコリー	しょうゆ、酒、塩 塩、カレー粉 しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	スープ 牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	鶏 <u>ひき肉</u> 牛乳 きな粉	たまねぎ、カリフラワー、しめじ、にんじん	
		牛乳 親子うどん 金時煮豆	ゆでうどん、三温糖 三温糖	牛乳   卵、鶏肉、かまぼこ、こんぶ(だし用)   金時豆	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお、塩塩
30 月		ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖	鶏肉 ツナ(レトルト)、わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	にんにく キャベツ、にんじん しめじ、切り干しだいこん、葉ねぎ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ		食パン	牛乳	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	554kcal	581kcal	472kcal	504kcal	
たんぱく質	21.2g	21.8g	18.3g	18.9g	
脂質	17.6g	15.5g	15.9g	13.4g	
カルシウム	194mg	270mg	229mg	225mg	
ビタミンC	25mg	18mg	21mg	18mg	

〈今月の旬の食材〉 かぶ、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、たまねぎ ニラ、ブロッコリー、なばな、さわら、たら、デコポン、いちご、りんご

💮 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。 幼児組さんは、ハンバーガーにして給食を食べます! ○★マークの日は手作りおやつです。

- ○みかん缶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ます。
- ○材料の都合により、献立を変更することがあります。

