



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	
01 月	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	鶏ひき肉、卵 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり たまねぎ、トウモロコシ	しょうゆ、しょうゆ、酒、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	ジョア 菓子パン	メープルロール(小麦)	ジョア		
02 火	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいたい水煮缶詰、牛肉、味噌 ツナ(レトルト)	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	牛乳 ★パンのグラタン	食パン	牛乳 牛乳、とろけるチーズ	たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶	ホワイトソース、コンソメ、塩
03 水	昼食	ちらし寿司 鶏の唐揚げ ブロッコリーと納豆のおかか和え 味噌汁	米、三温糖、砂糖 なたね油、片栗粉、小麦粉	卵、チリメン、高野豆腐、でんぶ、こんぶ(だし用) 鶏肉 挽きわり納豆 味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、なばな、干しいたけ しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ	酢、しょうゆ、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、酒 しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦粉・卵・牛乳)またはゼリー	牛乳		
04 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	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 バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	ロールパン、マヨネーズ	牛乳 卵、ベーコン	なばな	塩
05 金	昼食	ご飯 千草卵 小松菜の棒々鶏風 味噌汁	米 三温糖、なたね油 ごまペースト さつまいも	卵、豚ひき肉 鶏ささ身 味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひじき こまつな、もやし、にんじん キャベツ、まいたけ	しょうゆ、酒 深煎りごまドレッシング(卵)、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん、酒
06 土	昼食	牛乳 きのこクリームスパゲティー コールスローサラダ	スパゲティー マヨネーズ	牛乳 牛乳、ベーコン ハム	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、チンゲンサイ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう 塩、こしょう
08 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ	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(乾)	
09 火	昼食	ご飯 ささみチーズフライ カムカムサラダ 味噌汁	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 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん かぼちゃ、たまねぎ、しめじ デコポン	塩、こしょう しょうゆ、塩、こしょう
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	おせんべいしょうゆ味 かぼちゃと米粉のロールクッキー			
10 水	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ、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、バター	牛乳 卵、牛乳、おから		ベーキングパウダー、ココア
11 木	昼食	ご飯 さわらのカレームニエル いんげんのピーナツバター和え ミルクスープ	米 小麦粉、バター ピーナツバター、三温糖	さわら 鶏ささみ 牛乳、ベーコン	いんげん、にんじん はくさい、まいたけ、にんじん、万能ねぎ	塩、カレー粉 しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	牛乳 ピザ用チーズ、えび(むき身:冷)、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
12 金	昼食	(幼児)バーガーパンズ(乳児)ロールパン トンカツ (幼児のみ)添え野菜 ポテトサラダ ミネストローネスープ (幼児のみ)野菜ジュース (幼児のみ)果物	ロールパン パン粉、小麦粉、なたね油 じゃがいも、マヨネーズ 油	豚肉、卵 ハム ベーコン	サラダ菜 きゅうり、にんじん、コーン缶 ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、にんにく 野菜ジュース いちご	中濃ソース、塩、こしょう 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	きらず揚げ(小麦)	プリン(卵不使用・乳)		
13 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 果物	米、三温糖、なたね油	牛乳 豚肉、味噌	なす、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン りんご	酒、しょうゆ、塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き うの花炒り煮 味噌汁	米 塩こうじ つきこんにゃく、三温糖、なたね油	さけ おから、油揚げ、鶏肉 味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ なめこ、切り干しだいこん	しょうゆ、本みりん、酒 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
16 火	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 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 しょうゆ、酢
	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		
17 水	昼食	ご飯 肉豆腐 もやしとニラのゴマ酢あえ	米 糸こんにゃく、三温糖 ごまペースト、すりごま、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、スナップエンドウ 大豆もやし、にんじん、にら	しょうゆ、酒、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
18 木	昼食	ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ(冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉、粉チーズ ベーコン	きゅうり、キャベツ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★おはぎ	米、もち米、三温糖	ゆであずき、きな粉		塩
19 金	昼食	赤飯 鱈の西京焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え すまし汁	米、もち米 三温糖 すりごま、三温糖	あずき(乾) さわら、白みそ こんぶ(だし用)	トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん にんじん、たまねぎ、えのきたけ、なばな	塩 本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	板麩、黒砂糖、なたね油 のりまきあられ	牛乳		
22 月	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ 菜の花のゴマ和え 味噌汁	米 三温糖 すりごま、三温糖	鶏肉 味噌、絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが キャベツ、なばな、にんじん、コーン缶 はくさい、なめこ	ポン酢、だしかつお しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
23 火	昼食	スタミナうどん井 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	米、三温糖 三温糖	納豆、豚ひき肉、刻みのり 卵、高野豆腐、こんぶ(だし用) 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	もやし、にんじん こまつな、干しいたけ かぼちゃ、ごぼう、まいたけ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ、酒 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(エビ)	牛乳 こしあん		
24 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん だしかつお、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
25 木	昼食	ご飯 たらの和風レモン チンゲンサイのナムル 豆乳味噌汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 ごま油	たら、こんぶ(だし用) 味付けもみのり 鶏肉、豆乳、味噌、わかめ(乾)	レモン チンゲンサイ、もやし、にんじん はくさい、えのきたけ	だしかつお、しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
26 金	昼食	ロールパン パンプキンシチュー 花野菜のサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷) カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 塩、カレー粉
	午後おやつ	★豆腐ナゲット チーズ	ながいも、小麦粉、黒ごま、なたね油	絹ごし豆腐 動物チーズ		塩
27 土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	ゆでうどん、片栗粉	牛乳 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん いよかん	カレールー、しょうゆ、本みりん、だしかつお
29 月	昼食	中華どんぶり ビーフンサラダ 中華風コーンスープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 ビーフン、三温糖、ごま油 片栗粉	豚肉 ハム 卵、絹ごし豆腐	はくさい、にんじん、たけのこ、にら、干しいたけ、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん クリームコーン缶、白ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、酒、こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・小麦・卵)	牛乳		
30 火	昼食	ご飯 あじのアーモンドフライ かぶの塩こんぶサラダ スープ	米 小麦粉、パン粉、スライスアーモンド、なたね油 なたね油、三温糖 じゃがいも	あじ、卵 塩こんぶ	かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、スナップエンドウ	塩、こしょう 酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	りんごジャム	

★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	520kcal	581kcal	454kcal	504kcal
たんぱく質	20.2g	21.88g	17.8g	18.9g
脂質	17.8	15.5g	16.4g	13.4g
カルシウム	203mg	270mg	226mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	19mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 レタス、キャベツ、チンゲンサイ、とまと、グリーンピース、きぬさや、アスパラ、とうもろこし

ニラ、あさつき、なのはな、さわら、たい
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。
幼児組はおわかれパーティーを楽しみます！

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

