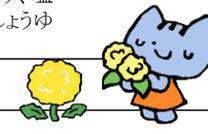




日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	ご飯 ささみチーズフライ きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 黒ごま じゃがいも	鶏ささみ、卵、粉チーズ	きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、コーン缶	塩、こしょう しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	ジョア 干し芋 菓子 (幼児のみ)菓子	干し芋 ごまだれかりんとう(小麦) かぼちゃと米粉のロールクッキー	ジョア(プレーン)		
02 水	昼食	ちらし寿司 肉ゴボウ炒め煮 すまし汁	米、三温糖 三温糖、なたね油 手鞠麩	卵、チリメン、高野豆腐、でんぷ、こんぶ(だし用) 牛肉、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、なばな、干しいたけ ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん(冷) たまねぎ、はくさい、トウモロコシ	酢、しょうゆ、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	ひなゼリー ひなあられ (幼児のみ)菓子	ひなゼリー ひなあられ 豆乳クッキー(小麦)			
03 木	昼食	しょうゆラーメン ポテトサラダ 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉、なると、こんぶ(だし用) ハム	キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶 いちご	しょうゆ、だしかつお、中華だしの素、塩 粒入りマスタード、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
04 金	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え 粕汁	米 三温糖 すりごま、三温糖 さといも(冷)、板こんにゃく	さわら、白みそ 豚肉、油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん だいこん、にんじん、葉ねぎ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ 酒かす、しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	マヨネーズ、ロールパン	牛乳 卵、ベーコン	なばな	塩
05 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティ(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト缶、たまねぎ、ピーマン、しめじ オレンジ	ケチャップ、こしょう、塩
07 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾) 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、水菜、なめこ	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 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
08 火	昼食	スタミナかつお丼 高野豆腐の卵とじ 三平汁	米、三温糖 三温糖 さといも(冷)	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐 さけ、味噌、さつま揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、白ねぎ、しょうが、干しいたけ こまつな だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)ブルー	板麩、黒砂糖、なたね油	牛乳	ブルー	
09 水	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル はるさめスープ	米 片栗粉、なたね油、三温糖、白ごま ごま油 はるさめ、ごま油	鶏肉 味付けもみのり	にんにく チンゲンサイ、もやし、にんじん 干しいたけ、にんじん、たまねぎ、にら	本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう、コチュジャン しょうゆ、塩 しょうゆ、中華だしの素、塩
	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
10 木	昼食	ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 こまつなかつお	米 さつまいも、三温糖	鶏肉 挽きわり納豆、チリメン	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが こまつな	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 しょうゆ
	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		ビュアココア、ベーキングパウダー
11 金	昼食	(乳児)ドッグパン (幼児)バーガーパンズ ハンバーグパテ 添え野菜 マカロニサラダ ミネストローネスープ (幼児のみ)ハッシュドポテト (幼児のみ)野菜ジュース	ドッグパン バーガーパンズ ハンバーグパテ(冷) スライスチーズ マヨネーズ、マカロニ ハッシュドポテト(冷)、なたね油	鶏肉 味付けもみのり	(幼児のみ)サラダ菜 きゅうり、キャベツ、にんじん ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、にんにく	ケチャップ こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	★ぶどうゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	アップル&キャロットジュース ぶどう果汁、ぶどう缶	
12 土	昼食	牛乳 豚肉のしょうが焼き丼 果物	米、三温糖、なたね油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、しょうが りんご	しょうゆ、本みりん
14 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖	鶏肉 ツナ、わかめ(乾)	にんにく キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、スナッパズン	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	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

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 火	昼食	三色どんぶり ビーフンサラダ さつま汁	米、三温糖、なたね油 ビーフン、三温糖、ごま油 さつまいも	鶏ひき肉、卵 ハム 木綿豆腐、味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	バター、三温糖、小麦粉、オートミール	牛乳 卵		
16 水	昼食	ジョア 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	ジョア(プレーン) 豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひじき いんげん、にんじん たまねぎ、えのきたけ、なばな	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	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにやく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、いんげん(冷)、干しいたけ	しょうゆ、塩
17 木	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬	米 糸こんにやく、三温糖 ごま油、なたね油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ なす、にんじん、小口ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★蒸しようかん 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		
18 金	昼食	赤飯 千草卵 いんげんのピーナツバター和え すまし汁	米、もち米 三温糖、なたね油 ピーナツバター、三温糖 生麩	あずき(乾) 卵、豚ひき肉 鶏ささみ 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 いんげん、にんじん たまねぎ、えのきたけ、なばな	塩 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 ★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
19 土	昼食	牛乳 きつねうどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷)、三温糖 さつまいも、三温糖	牛乳 鶏肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
22 火	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 じゃがいも	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) わかめ(乾)、味噌、油揚げ、煮干し、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ	しょうゆ、本みりん、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		
23 水	昼食	ご飯 肉じゃが 花野菜のサラダ	米 じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	牛肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニナポリタン	マカロニ、なたね油、バター	牛乳 あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩
24 木	昼食	ご飯・のり たらの野菜あんかけ かき玉味噌汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	味付けのり たら 卵、鶏肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、干しいたけ はくさい、えのきたけ	酢、オイスターソース、しょうゆ、コンソメ だしかつお
	午後おやつ	★おはぎ	米、もち米、三温糖	ゆであずき缶、きな粉		塩
25 金	昼食	ご飯 ミートローフ アスパラとトマトのサラダ ミルクスープ	米 パン粉、バター なたね油、三温糖	合挽き肉、牛乳、卵、チーズ ツナ 牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷) トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ナツメグ 酢、塩 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)		
26 土	昼食	牛乳 チキンサンド チーズ入り野菜スープ	コッペパン、マヨネーズ じゃがいも、マカロニ	牛乳 鶏肉 角切りチーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、ケチャップ、塩、カレー粉、こしょう コンソメ、塩
28 月	昼食	豆腐のふわふわ丼ぶり キャベツとちくわの梅おかか和え 味噌汁	米、三温糖、片栗粉 三温糖、ごま油 さといも(冷)	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) ちくわ 豚肉、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、干しいたけ キャベツ、にんじん、梅肉 はくさい、ごぼう	しょうゆ、本みりん、だしかつお ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷:小麦・卵・乳)	牛乳		
29 火	昼食	ハヤシライス ミモザサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター マヨネーズ	豚肉、スキムミルク 卵、ツナ 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) キャベツ、ブロッコリー、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 塩、こしょう
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) のり巻きあられ		りんご	 
30 水	昼食	ご飯 白身魚の天ぷら もやしとニラのゴマ酢あえ 豆乳味噌汁	米 なたね油、小麦粉、片栗粉 ごまペースト、すりごま、三温糖	いとより 鶏肉、豆乳、味噌	大豆もやし、にんじん、にら キャベツ、にんじん、しめじ、小口ねぎ	塩 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	

★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	553kcal	580kcal	458kcal	484kcal
たんぱく質	21.7g	22.8g	19.1g	18.4g
脂質	18.0g	16.2g	16.3g	13.1g
カルシウム	220mg	270mg	248mg	225mg
ビタミンC	23mg	18mg	19mg	18mg

＜今月の旬の食材＞ チンゲンサイ、レタス、キャベツ、ニラ、あさつき、とうみょう、アスパラ、セロリ、かぶ
グリーンピース、トマト、きぬさや、たまねぎ、なのはな、たけのこ、さわら、たい
いちご、りんご、オレンジ、みかん
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。
おわかれメニューです。
○★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。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。

