

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	金	彩りご飯 白身魚のフライ オーロソース 春色ミモザサラダ 麩とみつばのすまし汁	麦茶 ひなケーキ	米、 和風ドレッシング、 パン粉、油、 小麦粉、 マヨネーズ、ふ	たら、 魚肉ソーセージ、 卵、生クリーム	ブロッコリー、 たまねぎ、いちご、 にんじん、しいたけ、 糸みつば	ひなあられ
2	土	 親子イベント					
3	日	 ひなまつり					
4	月	御飯 炒り豆腐 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草としめじのみそ汁	牛乳 ゼリー	米、さつまいも、 砂糖、焼心	牛乳、豆腐、 鶏ひき肉、 あわせみそ	たまねぎ、ほうれんそう、 もも缶、にんじん、オレンジ ジュース、しめじ、 しいたけ、グリーンピース	かんぱん
5	火	御飯 鯖のレモン蒸し 鶏ささみの中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、 黒砂糖、油、 はるさめ、ごま油、 砂糖	牛乳、さわら、 鶏ささみ	きゅうり、もやし、 赤ピーマン、えのき、 ねぎ、すりごま、 わかめ、レモン果汁	バナナ
6	水	御飯 鶏の海苔焼き いんげんのごまごし わかめスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	いんげん、もやし、 にんじん、えのき、 ねぎ、コーン、 すりごま、焼きのり、 わかめ	温野菜 にんじん
7	木	御飯 オムレツ かぼちゃのサラダ 茄子と人参のすまし汁	ジュース フルーツヨーグルト	米、マヨネーズ、 砂糖	ヨーグルト、卵、 牛ひき肉、ハム	かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、バナナ、 なす、もも缶、みかん缶、 ピーマン、たまねぎ、 オクラ、コーン	かりんとう
8	金	御飯 鯖のみそ煮 ひじきとツナのソテー マカロニスープ	牛乳 さいころラスク	米、食パン、砂糖、 バター、マカロニ、油	牛乳、さば、 ベーコン、ツナ缶、 あわせみそ	にんじん、たまねぎ、 いんげん、コーン、 ひじき	昆布
9	土	鮭おにぎり ジャージャー麺 若竹煮 えのきの中華スープ	牛乳 お菓子	米、干し中華めん、 砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 あわせみそ	にんじん、たけのこ、 えのき、ねぎ、 きゅうり、しいたけ、 わかめ	いちご
10	日						
11	月	御飯 ポークチャップ 里芋の煮物 たまごスープ	牛乳 コーンフレーク	米、さといも、 コーンフレーク、 砂糖	牛乳、豚肉、卵	にんじん、たまねぎ、 にら、いんげん	チーズ
12	火	御飯 赤魚の煮つけ 切干大根のソテー 鶏肉ときのこ汁	牛乳 おにぎり	米、ごま油、砂糖	牛乳、あかうお、 鶏ひき肉	にんじん、もやし、 しいたけ、こまつな、 えのき、ねぎ、 切り干しだいこん	オレンジ
13	水	御飯 牛肉の柳川風煮 キャベツのサラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、 油、 和風ドレッシング	牛乳、豆腐、牛肉、 卵、 魚肉ソーセージ、 あわせみそ	キャベツ、たまねぎ、 なめこ、ごぼう、 にんじん、ねぎ、 わかめ	いりこ
14	木	ゴマ塩おにぎり 鶏のから揚げ・ウインナー ブロッコリー スパゲティサラダ	牛乳 プリン	米、スパゲティ、 マヨネーズ、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、 ソーセージ、ハム	ブロッコリー、 きゅうり、にんじん	りんご
15	金	御飯 鮭とポテトのバター焼き ピーマンの塩昆布和え パンプキンスープ	牛乳 コーンマヨトースト	米、じゃがいも、 食パン、 マヨネーズ、バター	牛乳、さけ、油揚げ	ピーマン、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、 コーン、塩こんぶ、 すりごま	ビスケット
16	土	ゆかりおにぎり 肉わかめうどん いんげんのおかか和え バナナ	牛乳 お菓子	米、干しうどん、 砂糖	牛乳、牛肉、 かつお節	バナナ、にんじん、 いんげん、たまねぎ、 ねぎ、しめじ、わかめ	チーズ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	日						
18	月	御飯 赤魚の変わり漬け チンゲン菜の卵とじ 大根と人参のみそ汁	牛乳 豆腐まんじゅう	米、ホットケーキ ミックス、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、 あんこ、卵、豆腐、 かまぼこ、あわせみそ	チンゲンサイ、 だいこん、にんじん、 えのき、たまねぎ、 ねぎ	温野菜 じゃが芋
19	火	御飯 チキンカレー ブロッコリーとちくわのサラダ いちご	牛乳 ケーキ	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、ちくわ	いちご、にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 ほうれんそう、 レモン果汁	かりんとう
20	水	 春分の日					
21	木	御飯 鮭のパン粉焼き ビーフンサラダ レタススープ	牛乳 マドレーヌ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 ビーフン、バター、 パン粉	牛乳、さけ、卵、 ハム、かにかまぼこ	レタス、にんじん、 きゅうり、コーン	オレンジ
22	金	なすとひき肉のみそ炒め ほうれん草の白和え 里芋とわかめのすまし汁	牛乳 りんごのコンポート	米、さといも、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 豆腐、赤みそ、 あわせみそ	りんご、なす、 ほうれんそう、 にんじん、ピーマン、 すりごま、わかめ	昆布
23	土	わかめおにぎり スパゲティナポリタン 大根とハムの和えもの ココロスープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、 じゃがいも、 マヨネーズ、油、 砂糖	牛乳、ベーコン、 ハム	だいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、グリーン ピース、コーン	かんぱん
24	日						
25	月	御飯 鯖の照り焼き かからとにかまの和えもの 白菜とにらの中華スープ	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、さわら、 きな粉、 かにかまぼこ	カリフラワー、 はくさい、にんじん、 しいたけ、にら、 わかめ	チーズ
26	火	御飯 根菜と豚肉のみそ煮 ポテトサラダ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 フルーツの豆乳クリーム和え	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 片栗粉、砂糖、ふ、 油	牛乳、調製豆乳、 豚肉、ハム、赤みそ	バナナ、だいこん、 きゅうり、にんじん、 みかん缶、しめじ、 ごぼう、板こんにやく、 コーン、わかめ	いりこ
27	水	御飯 鯖のごまマヨ焼き 五目煮豆 具だくさんみそ汁	牛乳 マーラーカオ	米、ホットケーキ ミックス、黒砂糖、 油、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、さば、 ゆで大豆、卵、 あわせみそ、 油揚げ	にんじん、なす、 たまねぎ、いんげん、 板こんにやく、 しいたけ、すりごま	りんご
28	木	御飯 ローストチキンカレー風味 じゃことわかめのサラダ チャウダー	ジュース いちごミルクかん	米、じゃがいも、 砂糖、 和風ドレッシング	鶏肉、牛乳、 ベーコン、 しらす干し、 かんてん	レタス、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 マッシュルーム、 コーン、いちごジャム、 わかめ	バナナ
29	金	しらすおにぎり 温そうめん 大根と厚揚げの煮物 オレンジ	牛乳 小倉サンド	米、干しそうめん、 食パン、砂糖、 バター	牛乳、厚揚げ、 鶏肉、あんこ	ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ねぎ、 グリーンピース	温野菜 かぼちゃ
30	土	豚丼 グリーンサラダ さつま芋の洋風スープ	牛乳 お菓子	米、さつまいも、 ごまドレッシング、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、レタス、 ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、 きゅうり、赤ピーマン、 すりごま	ビスケット
31	日						
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	492 kcal	鉄	1.7 mg	
			たんぱく質	17.6 g	カルシウム	193 mg	
			脂質	14.0 g	ビタミンC	28 mg	
			塩分	1.4 g	食物繊維	4.2 g	

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。