

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
2月	キャロブパン 魚のコーン焼き 花野菜サラダ キャベツソテー 豆腐スープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブレッド風クッキー	さけ、チーズ、豆腐、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	クリームコーン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、ミックスベジタブル	キャロブパン、薄力粉、マヨネーズ、サラダ油、三温糖、無塩バター	エネルギー 502kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.4g 炭水化物 55.5g 塩分 2.2g	ジャムサンド
3火	ちらし寿司 ポップコーンチキン 五目煮豆 ブロッコリーのおかか和え みそ汁・果物	○牛乳(乳児) ◎ひなあられ ◎カルピス ◎カップケーキ	桜でんぶ、卵、鶏もも肉、茹で大豆、かつお節、豆腐、牛乳、カルピス、コンデンスミルク、ホイップクリーム	にんじん、椎茸、れんこん、さやいんげん、なのはな、刻みのり、玉ねぎ、グリーンピース、ひじき、ブロッコリー、長ねぎ、なめこ、いちご	胚芽精米、三温糖、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、ホットケーキミックス、無塩バター	エネルギー 816kcal たんぱく質 31.3g 脂質 30.5g 炭水化物 112.9g 塩分 3.2g	マーガリンサンド
4水	きな粉サンド 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきサラダ かぼちゃのミルク煮 もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五平もち	きな粉、鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	玉ねぎ、レモン汁、ひじき、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、もやし	食パン、三温糖、マーガリン、マヨネーズ、ごま、バター、胚芽精米、サラダ油	エネルギー 695kcal たんぱく質 26.0g 脂質 25.7g 炭水化物 98.7g 塩分 3.0g	ジャムサンド
5木	きつねうどん 白菜とりんごのサラダ さつま芋のレーズン煮	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり	油揚げ、牛乳、チーズ	小松菜、はくさい、りんご、干しぶどう	ゆでうどん、三温糖、サラダ油、マヨネーズ、さつま芋、バター、胚芽精米	エネルギー 456kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.4g 炭水化物 83.1g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
6金	ハヤシライス マカロニサラダ ブロッコリーのごま和え キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スコーン	豚もも肉、牛乳、生クリーム 	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、グリーンピース、みかん缶、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ	胚芽精米、サラダ油、バター、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、すりごま、薄力粉	エネルギー 616kcal たんぱく質 17.1g 脂質 25.6g 炭水化物 85.7g 塩分 2.4g	ジャムサンド
7土	キャロットロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、牛乳、かつお節	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、さやいんげん、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 350kcal たんぱく質 13.1g 脂質 9.3g 炭水化物 55.8g 塩分 1.8g	焼きおにぎり
9月	肉丼 もやしとピーマンの炒め物 にんじんのさっぱり煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎パンせんべい	豚もも肉、豆腐、牛乳、チーズ	玉ねぎ、さやえんどう、もやし、黄ピーマン、にんじん、レモン汁、万能ねぎ、デコボン	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、すりごま、マヨネーズ	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.5g 炭水化物 62.1g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
10火	 お別れパーティー 						ジャムサンド
11水	鶏肉うどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 523kcal たんぱく質 22.1g 脂質 11.7g 炭水化物 89.7g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
12木	ナチュラル 魚のムニエル にんじんのケチャップ炒め さつま芋のグラッセ トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎しらすの和風スパゲティ	さけ、豚ひき肉、牛乳、しらす干し、かつお節	にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、玉ねぎ、万能ねぎ	ナチュラル、薄力粉、サラダ油、バター、三温糖、さつま芋、スパゲティ	エネルギー 506kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.1g 炭水化物 71.0g 塩分 2.4g	ジャムサンド
13金	ポークカレーライス 小松菜ナムル ポイルウィンナー わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(つくし) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚もも肉、ウインナーソ、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、にんじん、小松菜、しめじ、わかめ、長ねぎ、椎茸	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、ごま油、三温糖、いりごま、薄力粉、パウムクーヘン	エネルギー 544kcal たんぱく質 15.8g 脂質 25.7g 炭水化物 67.5g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
14土	鶏肉としめじの混ぜご飯 青菜のお浸し にんじんの甘煮 みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、牛乳	しめじ、小松菜、にんじん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、小町麩、食パン、マーガリン	エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.6g 炭水化物 67.1g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
16月	あんかけうどん がんもの煮付け ブロッコリーの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚もも肉、がんもどき、牛乳、卵	にんじん、長ねぎ、もやし、はくさい、ほうれん草、ブロッコリー、塩昆布、デコボン	ゆでうどん、片栗粉、三温糖、レストランバケット	エネルギー 543kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.2g 炭水化物 73.6g 塩分 3.3g	ジャムサンド

17 火	ごはん 鮭の照り焼き さつま芋のミルク煮 塩もみキャベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	さけ、牛乳、豆腐	キャベツ、きゅうり、長 ねぎ 	胚芽精米、三温糖、さ つま芋、バター、マフィン	エネルギー 578kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.4g 炭水化物 77.9g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
18 水	クロワッサン ハンバーグ もやしサラダ にんじんチーズ和え コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、卵、牛乳、 油揚げ、チーズ	玉ねぎ、もやし、きゅう り、にんじん、だいこん	クロワッサン、パン粉、 サラダ油、バター、三 温糖、ごま油、小町 麩、胚芽精米	エネルギー 488kcal たんぱく質 20.0g 脂質 22.8g 炭水化物 57.1g 塩分 2.1g	ジャムサンド
19 木	ごはん から揚げ ひじきの煮付け 白菜ナムル みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ロックビスケット	鶏もも肉、油揚げ、茹 で大豆、豆腐、牛乳	ひじき、にんじん、はく さい、玉ねぎ、干しぶど う	胚芽精米、片栗粉、サ ラダ油、三温糖、いりご ま、ごま油、薄力粉、無 塩バター、コーンフレー ク	エネルギー 626kcal たんぱく質 22.4g 脂質 25.0g 炭水化物 83.1g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
21 土	キャロットロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎クッキー ◎麦茶 ◎ゼリー	鶏もも肉、牛乳	にんじん、しめじ、ホー ルトマト缶、さやいんげ ん、だいこん、スイート コーン	キャロットロール、じゃ が芋、サラダ油、片栗 粉、クッキー	エネルギー 267kcal たんぱく質 10.5g 脂質 10.2g 炭水化物 35.7g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
23 月	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 小松菜と人参ソテー さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎プアマンケーキ	さけ、豆腐、油揚げ、牛 乳	マッシュルーム缶、玉 ねぎ、スイートコーン、 小松菜、にんじん	胚芽精米、マヨネー ズ、サラダ油、さつま 芋、三温糖、薄力粉	エネルギー 638kcal たんぱく質 24.7g 脂質 24.3g 炭水化物 86.3g 塩分 1.4g	ジャムサンド
24 火	ブリオッシュ チキンディアブロ風 コーンサラダ いんげんソテー チンゲン菜スープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎焼きそば	鶏もも肉、牛乳、豚も も肉	レタス、キャベツ、ス イートコーン、きゅうり、 さやいんげん、チンゲ ン菜、もやし、玉ねぎ、 にんじん、あおのり	ブリオッシュ、パン粉、 サラダ油、三温糖、蒸 し中華めん	エネルギー 498kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.7g 炭水化物 59.4g 塩分 2.8g	マーガリンサンド
25 水	ごはん 高野豆腐入りつくね揚げ キャベツのおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎オニオンスープ (つくし) ◎牛乳 ◎フルーツサンド	鶏ひき肉、豆腐、高野 豆腐、卵、かつお節、 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、だいこん、長ね ぎ、みかん缶	胚芽精米、パン粉、薄 力粉、揚げ油、三温 糖、片栗粉、食パン	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.8g 炭水化物 82.6g 塩分 2.2g	ジャムサンド
26 木	スパゲティミートソース 切干しだいこんのサラダ チーズ 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎じゃこおにぎり	豚ひき肉、チーズ、 ロースハム、牛乳、しら す干し	玉ねぎ、ピーマン、にん じん、切干しだいこん、 きゅうり、はくさい、しめ じ、デコポン	スパゲッティ、サラダ 油、片栗粉、三温糖、 胚芽精米、いりごま	エネルギー 617kcal たんぱく質 28.7g 脂質 19.9g 炭水化物 89.1g 塩分 2.8g	マーガリンサンド
27 金	プティボワン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとコーンのソテー かぼちゃのグラッセ えのきと野菜のスープ 	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎牛乳 ◎プリン	鶏もも肉、牛乳	オレンジマーレード、 キャベツ、スイートコー ン、かぼちゃ、えのきた け、玉ねぎ、にんじん	プティボワン、サラダ 油、三温糖、バター	エネルギー 438kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.6g 炭水化物 54.6g 塩分 1.8g	ジャムサンド
28 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 青菜のお浸し にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、牛乳	しめじ、小松菜、にん じん、長ねぎ、いちごジャ ム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、小町麩、食パ ン、マーガリン	エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.6g 炭水化物 67.1g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
30 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎スイートポテト ◎牛乳	豚ロース、ベーコン、豆 腐、牛乳、卵、生クリー ム	にんじん、ブロッコ リー、しめじ	胚芽精米、三温糖、サ ラダ油、いりごま、マヨ ネーズ、さつま芋、バ ター	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.6g 脂質 24.0g 炭水化物 76.3g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
31 火	牛乳パン チキンカツ 青菜サラダ にんじんグラッセ わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかチーズお にぎり	鶏もも肉、卵、ベー コン、牛乳、かつお節、 チーズ	ホールのトマト缶、玉ね ぎ、小松菜、にんじん、 わかめ、スイートコー ン、長ねぎ	牛乳パン、薄力粉、パ ン粉、三温糖、サラダ 油、バター、いりごま、 胚芽精米	エネルギー 566kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.2g 炭水化物 73.4g 塩分 2.2g	ジャムサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 ☆補食には牛乳が付きます。

### 3月はリクエストメニューです

ひまわり組からリクエストを聞いてメニューを決めました。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを話しながら食べます。



### 花粉症に効果的な食べ物

野菜や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

