

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食
		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	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き 小松菜ナムル	マカロニケチャップ炒め	米、小麦粉、マカロニ、三温糖、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、みそ、油揚げ	小松菜、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、青のり	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳
02 ～ 火	牛乳パン わかめとコーンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツの昆布和え	にんじんのグラッセ	牛乳パン、三温糖、バター、ごま、クラッカー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、マーマレード、どうもろこし、ねぎ、わかめ、昆布	ヨーグルト 麦茶 クラッカー ヨーグルト 麦茶 クラッcker
03 ～ 水	ちらし寿司 すまし汁 魚のみそ焼き 菜の花の和え物	さつま芋サラダ 果物	米、さつま芋、ひなあられ、マヨネーズ、三温糖、油	カルピス、さらら、卵、生クリーム、みそ、牛乳、でんぶ	デコポン、ほうれん草、菜花、たけのこ、三つ葉、にんじん、椎茸、わかめ、ねぎ、さやえんどう、干しうどろ	三色ゼリー カルピス ひなあられ 三色ゼリー カルピス ひなあられ
04 ～ 木	鶏肉うどん 切干大根のサラダ ボイルワインナー		うどん、米、三温糖、油	牛乳、ウインナー、鶏肉、ハム、かつお節	椎茸、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、切干大根、にんじん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳
05 ～ 金	ポークカレーライス 大根とコーンのスープ 和風サラダ ゼリー		ゼリー、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、ツナ、卵、きな粉	デコポン、キャベツ、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、どうもろこし、わかめ	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物
06 ～ 土	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		牛乳パン、米、じゃがいも、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉、チーズ	ブロッコリー、チングン菜、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳
08 ～ 月	レーズンボール きのこスープ 魚のムニエル キャベツソテー	かぼちゃのミルク煮	レーズンボール、米、小麦粉、もち米、バター、油、三温糖	牛乳、鮭、鶏肉	かぼちゃ、キャベツ、えのき茸、ねぎ、にんじん、しめじ、椎茸、ひじき	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳
09 ～ 火	ごはん みそ汁 松かさ鶏 れんこん金平	キャベツのおかか和え	米、食パン、油、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ、かつお節	キャベツ、れんこん、デコポン、白菜、しめじ、いちごジャム、にんじん、青のり、かぶ	ジャムサンド 牛乳 果物 スープ ジャムサンド 牛乳 果物
10 ～ 水	わかめうどん がんものの煮付け にんじんとじゃこの炒め煮		うどん、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、がんもどき、鶏肉、卵、しらす	にんじん、いちご、みかん、わかめ	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳
11 ～ 木	キャロブパン もやしスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー		キャロブパン、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、もやし、トマト、ブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳
12 ～ 金		お 別 れ パ ー テ イ				マーガリンサンド
13 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え		米、食パン、マーガリン、油、三温糖、小町麩	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐、かつお節	ほうれん草、しめじ、にんじん、椎茸、ねぎ、切干大根	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳
15 ～ 月	ブリオッシュ チキンディアブロ風 たまごスープ コーンサラダ	人参のオレンジ煮	ブリオッシュ、米、油、パン粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	ねぎ、レタス、にんじん、キャベツ、どうもろこし、きゅうり、ピーマン、しめじ、オレンジジュース	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳
16 ～ 火	ハヤシライス だいこんスープ ひじきサラダ かぼちゃのグラッセ		プリン、米、マヨネーズ、バター、油、三温糖、ごま	豚肉、ツナ、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、トマト、わかめ、グリンピース、ひじき、寒天、みかん	牛乳かん 麦茶 果物 プリン 麦茶 果物
17 ～ 水	バターボール キャベツスープ 鶏肉のカレー焼き ごぼうサラダ	いんげんソテー	バターボール、米、マヨネーズ、油、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、さやいんげん、にんじん	おかげチーズおにぎり 牛乳 おかげチーズおにぎり 牛乳

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食	
		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			
18 木	なす・トマトスパゲティー チングン菜スープ キャベツのしらす和え もやし炒め		スパゲティー、小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳、ベーコン、ウィンナー、しらす、チーズ	トマト、キャベツ、もやし、玉ねぎ、なす、チングン菜、にんじん、とうもろこし	ワインナーまん 牛乳 ワインナーまん 牛乳	炊き込みご飯
19 金	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	さつま芋の甘煮	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、かじき、豆腐、みそ	キャベツ、万能ねぎ	アマンケーキ 牛乳 アマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
22 月	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 塩もみキャベツ にんじんの甘煮	さつま芋のレモン煮	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、もやし、きゅうり、万能ねぎ	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
23 火	牛乳パン 春雨スープ ハンバーグ ミックススロー	さつま芋のレモン煮	牛乳パン、米、さつま芋、春雨、パン粉、三温糖、油、バター、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、しらす、卵	キャベツ、玉ねぎ、チングン菜、にんじん、とうもろこし、レモン汁	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
24 水	バターロール 豆腐スープ 鶏肉のケチャップ煮 ボイルいんげん		パン、小麦粉、三温糖、コーンフレーク、油、バター	牛乳、鶏肉もも、豆腐、卵、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、チングン菜、ピーマン、干しうどう	ロックビスケット 牛乳 ロックビスケット 牛乳	炊き込みご飯
25 木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 チーズ		ドーナツ、うどん、片栗粉、三温糖	豚肉、チーズ、牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、にんじん	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
26 金		お 楽 し め 食					マーガリンサンド
27 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え		米、食パン、マーガリン、油、三温糖、小町麩	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐、かつお節	ほうれん草、しめじ、にんじん、椎茸、ねぎ、切干大根	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
29 月	味噌うどん 胡瓜と竹輪の甘酢和え いんげんと玉ねぎのソテー		うどん、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、竹輪	きゅうり、バナナ、大根、さやいんげん、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、わかれ	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	炊き込みご飯
30 火	きなこサンド ミネストローネ 鶏肉のしょうが焼き 南瓜サラダ	青菜ソテー	食パン、米、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、油、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、ほたて、大豆、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、小松菜、トマト、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ、マッシュルーム、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	ジャムサンド
31 水	ごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き にんじんのツナ和え	切り昆布の煮付け	米、ロールパン、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、チーズ、ツナ、みそ、油揚げ、ハム、竹輪	いちご、にんじん、昆布、レモン汁、大根	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳 果物	マーガリンサンド

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児

エネルギー 561Kcal  
エネルギー 493Kcal

蛋白質 20.9g  
蛋白質 19.1g

脂質 19.5g  
脂質 18.4g

鉄分 2mg  
鉄分 1mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。
- ☆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。
- ☆12日はお誕生日おやつです。
- ☆3月はひまわり組のリクエストメニューです



**コンビニやファストフード**

★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。

★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう

★主食、主菜、副菜がなるべくそろうようにしよう

**選ぶ時のポイント**