



3 月 献 立 表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3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	月	さばのトマト煮 キャベツとちくわの和え物 コーンスープ いよかん	ゼリー	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛乳、さば(水煮缶)、ツナ水煮缶、ちくわ、卵	キャベツ、いよかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、ごま	ツナパン 牛乳
2	火	八宝菜 小松菜のサラダ みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、さつまいも、砂糖、米粉、ごま油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、はくさい、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく	もっちりスイートポテト 牛乳
3	水	豆腐バーグ せん野菜の和風サラダ チキンスープ はっさく	チーズ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、干しえび	はっさく、きゅうり、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、いちご、あおのり	桜蒸しパン 牛乳
4	木	肉豆腐 切干し大根の炒め物 みそスープ ヨーグルト	ビスコ 牛乳	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	たまねぎ、はくさい、だいこん、もやし、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん	いちごジャムサンド 牛乳
5	金	かじきのフライ ひじきと玉ねぎのサラダ はるさめの中華スープ いちご	バナナ 牛乳	ゆでうどん、米、マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉、パン粉、片栗粉	牛乳、かじき、鶏むね肉、卵、ベーコン、粉チーズ	いちご、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき、パセリ	あんかけうどん 牛乳
6	土	ハヤシライス 温野菜 麦茶 いよかん	せんべい 牛乳	米、食パン、じゃがいも、油、和風ドレッシング	牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス、いよかん	ランチパック リンゴジュース
8	月	がんもどき きゅうりとツナのごまサラダ 麦茶 いよかん	ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、しらす干し	いよかん、バナナ、きゅうり、キウイフルーツ、いちご、にんじん、コーン缶、レモン果汁、ひじき、すりごま	マチエドニア 牛乳
9	火	鶏肉のすき焼き風煮物 アスパラサラダ すまし汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、無塩バター、油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、りんご、はくさい、ねぎ、しらす干し、えのきたけ、コーン缶、にんじん	アップルポテト 牛乳
10	水	さけのコーンマヨネーズ焼き ピーマンのツナあえ 野菜スープ はっさく	アスパラビスケット 牛乳	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、さけ、ツナ油漬缶、粉チーズ	バナナ、はっさく、ピーマン、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ねりごま、ひじき	バナナヨーグルト 麦茶
11	木	親子煮 マカロニサラダ みそ汁 いちご	チーズ 牛乳	米、さつまいも、米粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、豆乳、鶏むね肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、かぶ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、糸みつば、かぶ・葉、干ししいたけ	さつまいも蒸しパン 牛乳
12	金	豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとえのきたけの酢の物 麦茶 いよかん	ゼリー	米、食パン、グラニュー糖、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)	いよかん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	ごまトースト 牛乳
13	土	ちゃんぽんラーメン 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	生中華めん、ロールパン、ごま油	豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	黒糖ロール リンゴジュース
15	月	千草焼き ブロッコリーのごま酢あえ わかめスープ はっさく	アスパラビスケット 牛乳	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、卵、ちくわ、かに水煮缶	はっさく、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、ごま、黒ごま、干ししいたけ、カットわかめ	大学芋 牛乳
16	火	さばとかぼちゃの団子 ほうれん草の納豆あえ みそ汁 いちご	バナナ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、クリームチーズ、挽きわり納豆、生クリーム、さば(水煮缶)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	チーズケーキ 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3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	水	ナゲット マセドワーヌサラダ かき玉汁 いよかん	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、コーンスターチ	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳、おから、ハム、卵	きゅうり、いちご、キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、いよかん	いちごデザート 牛乳
18	木	豚肉の中華煮 はるさめともやしのソテー みそ汁 バナナ	ヨーグルト	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、にんにく	マカロニきな粉 牛乳
19	金	三色ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え すまし汁・プチダノン	ビスコ 牛乳	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、焼酎	鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏ひき肉、さくらでんぶ、豆乳、おから	ほうれんそう、バナナ、にんじん、えのきたけ、すりごま、みつば、しょうが	バナナドーナツ リンゴジュース
22	月	きのごオムレツ いんげんのおかか煮 みそ汁 いよかん	ゼリー	米、さつまいも、油	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ベーコン、かつお節	いんげん、ブルーベリージャム、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、マッシュルーム、いよかん	クラッカーサンド 牛乳
23	火	筑前煮 ほうれん草とえのきたけのお浸し 中華スープ いちご	ビスコ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、ほうれんそう、れんこん、チンゲンサイ、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ねぎ、しょうが	焼きまんじゅう風蒸しパン 牛乳
24	水	チキンピーンズ かぼちゃのサラダ ほうれん草のスープ バナナ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ハム	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、トマトピューレ、きゅうり、パイン缶、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、粉かんでん	フルーツゼリー 牛乳
25	木	チキンカレー 小松菜のしらすあえ 麦茶 はっさく	アスパラビスケット 牛乳	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	はっさく、たまねぎ、ごまつな、にんじん	わかめごはん 牛乳
26	金	えびのトマトソース煮 野菜炒め 麩のすまし汁 いよかん	ヨーグルト	米、油、片栗粉、焼酎	牛乳、かじき、しばえび	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが、いよかん	えびせん 牛乳
27	土	ハンバーグ丼 温野菜 麦茶 いよかん	せんべい 牛乳	米、小麦粉、砂糖、パン粉、バター、和風ドレッシング	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス、いよかん	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
29	月	炒り豆腐 白菜のスープ おくらとちくわの海苔あえ はっさく	チーズ 牛乳	米、ロールパン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、フランクフルト、ツナ水煮缶、ちくわ、ハム	はっさく、オクラ、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、焼きのり、しょうが	ホットドッグ 牛乳
30	火	鮭のちゃんちゃん焼き 大根と厚揚げのどろみ煮 豆腐すまし汁 いちご	バナナ 牛乳	米、さといも、白玉粉、上新粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さけ、生揚げ、きな粉、淡色みそ	キャベツ、いちご、だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、ねぎ	豆腐団子 牛乳
31	水	鶏肉チーズ焼 ひじきの煮物 ポテトスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、チーズ、ツナ味付缶、油揚げ	たまねぎ、クリームコーン缶、もやし、にんじん、しめじ、ごまつな、さやえんどう、ひじき、焼きのり	おさかなごはん 牛乳
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エネルギー	561・473 kcal		鉄 2.1・1.5 mg
				たんぱく質	20.3・17.1 g		カルシウム 235・259 mg
				脂質	15.2・14.0 g		ビタミンC 38・28 mg
				塩分	1.6・1.3 g		食物繊維 4・2.9 g

※都合により献立が変更になる場合があります。
※こあら、ぱんだ組は袋をお配りしますのでお米(6合)をご持参ください。