



3月 献立

立



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	水	ラーメン きゅうりともやしの酢の物 肉まん いよかん	クッキー 牛乳	生中華めん、七分つき米、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、しらす干し	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、ごま、カットわかめ、いよかん	おにぎり（しらす） 牛乳
2	木	白身魚の煮つけ いんげんとささみのごまサラダ 豚汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、だいこん、いんげん、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ごま、しょうが	かぼちゃスコーン 牛乳
3	金	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 茶碗蒸し すまし汁・いちご	チーズ 牛乳	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏むね肉、卵、しらす干し、油揚げ、さくらでんぶ、かまぼこ、ホイップクリーム	いちご、こまつな、はくさい、えのきたけ、コーン缶、ほうれんそう、ごぼう、さやえんどう、にんじん、板こんにゃく、みつば、焼きのり、しょうが、しいたけ	3色ケーキ 牛乳
4	土	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	せんべい 麦茶	七分つき米、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	カスタードケーキ リンゴジュース
6	月	ツナチーズオムレツ キャベツのコーン煮 みそスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、豆乳、とろけるチーズ、米みそ（甘みそ）	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス	りんご蒸しパン 牛乳
7	火	きのこカレーライス フロッコリーとちくわのサラダ 豆腐スープ チーズ	ゼリー	七分つき米、無塩バター、小麦粉、砂糖、押麦、油、和風ドレッシング	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、チーズ、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、マッシュルーム缶、まいたけ、にら	パウムクーヘン ※ひよこ組マンナビスケット 牛乳
8	水	納豆のおとし揚げ 菜の花のお浸し けんちん汁 バナナ	ウエハース 牛乳	米、焼きそばめん、米粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(ばら)、油揚げ	バナナ、なばな、キャベツ、だいこん、コーン缶、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ピーマン	焼きそば 牛乳
9	木	さばのごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁 ヨーグルト	するめ 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、米みそ（淡色辛みそ）、干しえび	にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな、えのきたけ、ごま	トースト（エビ） 牛乳
10	金	八宝菜 もやしのナムル わかめスープ いよかん	ポーロ 牛乳	さつまいも、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、だけのこ（ゆで）、しいたけ、きゅうり、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく、いよかん	大学芋 牛乳
11	土	みそ煮込みうどん 麦茶 バナナ	せんべい 麦茶	干しうどん、小麦粉、砂糖、無塩バター	鶏むね肉、卵、生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ちくわ、牛乳	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん	ロールケーキ リンゴジュース
13	月	さけの香草焼き くすきりのしょうゆ炒め すまし汁 グレープフルーツ	ヨーグルト	米、小麦粉、油、でん粉めん（乾）、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、豚肉（もも）、卵、とろけるチーズ、ワインナーソーセージ	グレープフルーツ、はくさい、もやし、えのきたけ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しいたけ	ピザパン 牛乳
14	火	ハンバーグ（大豆） 青菜とじゃこの炒め煮 トマトスープ バナナ	せんべい 牛乳	米、七分つき米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、牛ひき肉、しらす干し	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン、しいたけ、ひじき、にんにく	チャーハン（ひじき） 牛乳
15	水	菜飯・干草卵焼き 肉じゃが 豆腐みそ汁 オレンジ	クッキー 牛乳	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かに水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、さやえんどう、干ししいたけ	白い風船・星たべよ ※ひよこ組星たべよのみ 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	
16	木	擬製豆腐 大根とあげの煮物 すまし汁 いちご	チーズ 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、油揚げ	だいこん、いちご、にんじん、もやし、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	えびせん ※ひよこ組1歳からのえびせん 牛乳
17	金	スバゲティー（ツナ・トマト） 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コーンスープ・プチダノン	バナナ 牛乳	マカロニ・スバゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、ホイップクリーム、ハム	ホールトマト缶詰、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、こまつな、にんじん、コーン缶、キウイフルーツ、いちご、マーマレード	プリン・ア・ラモード ※ひよこ組豆乳プリン リンゴジュース
18	土	ハヤシライス 中華スープ オレンジ	せんべい 麦茶	食パン、七分つき米、じゃがいも、押麦、油	豚肉(肩)	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、ごま、カットわかめ	デニッシュブレッド リンゴジュース
20	月	ウインナーと野菜の卵とじ 白菜とツナのごま酢あえ 味のすまし汁 バナナ	ウエハース 牛乳	米、焼豆、砂糖、グラニュー糖	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶、卵(黄)	バナナ、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ごま	シュカースティックパイ 牛乳
22	水	カレーライス 豆腐サラダ 玉ねぎとセロリのスープ ヨーグルト	ポーロ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、押麦、砂糖、コーンフレーク	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、ごま	ごまドーナツ 牛乳
23	木	ロールパン マカロニグラタン アスパラサラダ チキンスープ・バナナ	クッキー 牛乳	七分つき米、ロールパン、マカロニ・スバゲティ、小麦粉、サウザンアイランドドレッシング、塩、油	牛乳、鶏むね肉、さけ、鶏ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン缶、マッシュルーム缶、しめじ、にんじん、えのきたけ、ごま、焼きのり	おにぎり（さけ） 牛乳
24	金	わかめ御飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ きのこのスープ・チーズ	するめ 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、粉糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、調製豆乳、ハム、チーズ	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、バナナ、さやえんどう、にんにく、しょうが	バナナブラウニー 牛乳
27	月	たらのケチャップあんかけ 根菜と里芋の煮物 みそ汁 いよかん	スティックパン 牛乳	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、たまねぎ、れんこん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しめじ、ピーマン、さやえんどう、しょうが、にんにく、あおのり、いよかん	芋もち 牛乳
28	火	厚揚げのみそ炒め 白菜とハムのサラダ すまし汁 グレープフルーツ	チーズ 牛乳	米、砂糖、強力粉、油、フレンチドレッシング、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、脱脂粉乳	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	マーラーカオ 牛乳
29	水	スペイン風オムレツ 野菜のトマト煮 豆腐スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、粉糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、マッシュルーム缶、カットわかめ、にんにく	スノーボールクッキー 牛乳
30	木	鶏肉チーズ焼 マカロニサラダ コーンスープ いちご	バナナ 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、たご(ゆで)、ハム、チーズ、干しえび、かつお節	いちご、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、しめじ、にんじん、カットわかめ、あおのり	たご焼き 牛乳
31	金	さわらの西京焼き 五目煮豆 みそ汁 オレンジ	ゼリー	米、コーンスターチ、砂糖	牛乳、調製豆乳、さわら、ゆで大豆、鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	オレンジ、キャベツ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、板こんにゃく、だけのこ、干しいたけ、ごぼう、カットわかめ	フルーチェ 牛乳
1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)				エネルギー 463・566k c たんぱく質 18.1・16.0g 脂質 16.0・18.5g 塩分 1.5・2.0g			鉄 1.7・2.3mg カルシウム 275・256mg ビタミンC 26・36mg 食物繊維 3.8・5.3g

※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※ハム・ベーコンはアレルギー対応のものを使用しています。
 ※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供します。