

日 ／ 月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 ／ 月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料					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	調味料		
02	ご飯 (月) ぶりかけ ちんねこ煮 フルーツヨーグルト	▲こめ ▲■むしほんみつ マヨネーズ かたくりこ さんおんどう	▲▲ぎゅうにゅう、豆腐 ▲▲アシヨーグルト ◆やきとうふ お豆腐、あぶらあげ ▲▲アイスチーズ ▲▲バター だしかつお	あおねぎ、つちしようが だいこん、にんじん はくどうかん、はくさい みかんかん みかんかん デラウェアかん イナアガー	うすくちしようゆ いんげんしょうゆ きけ みりん しょう こしよ	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 353 mg	17	ご飯 (火) カレーシチュー シルバーサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも ▲■むしほんみつ ななめ なたねあぶら さんおんどう	▲▲ぎゅうにゅう ▲▲ヨーグルト ぎゅうにゅう ローズハム ▲▲スキムミルク	たまねぎ、にんじん にんじん キャベツ きゅうり にんにく	▲■カレーフレーク す、こしょう ケチャップ うすくちしようゆ こしょう ワスターソース ブイオン	そふとせん 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 324 mg
03	牛肉の混ぜ寿司 (火) プロッコリーの土佐和え 生麩のすまし汁 桃の花ゼリー	こめ さんおんどう こめこ ■なまふ	▲▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく 豆腐 ▲▲バター だしかつお いとかつお	ブロッコリー、かひちや にんじん、ごぼう キャベツ 又のきたけ さんどまめ みょうろ ごんぶ	うすくちしようゆ うすくちしようゆ きけ みりん しょう しお	ヨーク 牛乳 かぼちゃの 米粉マフィン	エネルギー 623 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 275 mg	18	ご飯 (水) 和風あんかけハンバーグ 人参とツナのしりしり みそ汁	こめ さんおんどう かたくりこ	▲▲ぎゅうにゅう、おから とりシチ、からみそ つ、ふあん、あまみそ ツナ もめんとうふ きなこ だしかつお	にんじん たまねぎ あおねぎ きりぼしだいこん かつおめかけ ほしひじき つちしようが	うすくちしようゆ きけ みりん しょう こしよ	キャンディーズ 牛乳 きな粉もち	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 204 mg
04	ご飯 (水) ブチゼリー 白身魚の幽庵焼き おからの炊いたん 春キャベツのみそ汁	こめ じゃがいも さんおんどう こめこ	▲▲ぎゅうにゅう、おから さわら、ペーコン ▲▲とろけるチーズ あぶらあげ、からみそ あまみそ ▲▲バター だしかつお	たまねぎ、にんじん キャベツ あおねぎ あぶらあげ、はらいたけ パセリ	うすくちしようゆ きけ こいくちしようゆ みりん しょう こしよ	キャンディーズ 牛乳 ポテトのグラタン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 261 g	19	ご飯 (木) ブチゼリー 鮭の味噌香味焼き キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	こめ さんおんどう かたくりこ	▲▲ぎゅうにゅう、豆腐 なまきけ、あまみそ とりもにく、あかみそ あぶらあげ からみそ だしかつお つちしようが	にんじん、キャベツ ブチゼリー、ごぼう みずな、たまねぎ ごま、まなご、ごぼう かみそ あおねぎ つちしようが	うすくちしようゆ きけ こいくちしようゆ みりん しょう こしよ	ヨーク 牛乳 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 620 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 235 mg
05	ご飯 (木) トンカツ ビーフンサラダ ごま風味スープ	こめ、かたくりこ ■こむぎこ ■はんこ さんおんどう ■なたねあぶら こープ ◆ごまあぶら	▲▲ぎゅうにゅう、ツナ ぶたしにく からみそ あまみそ きなこ だしかつお ◆すりごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ふかふかし あおねぎ にんにく	ケチャップ うすくちしようゆ す しろワイン ワスターソース しょう こしよ	そふとせん 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.5 g カルシウム 190 mg	23	ピピンパ丼 (月) 白菜のスープ オレンジゼリー	こめ さんおんどう かたくりこ ◆ごまあぶら	ぎゅうにく 豆腐 ペーコン ◆いりごま	オレンジゼリー、はくさい ふともやし、にんじん キャベツ、あおねぎ ぜんまい、みずな、みずな はらいたけ つちしようが にんにく	こいくちしようゆ みりん きけ うすくちしようゆ ちゆかゆのもと しお こしよ	ヨーク シヨア お祝いケーキ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 310 mg
06	ソフトフランスパン (金) ボークビーンズ かぶとツナのサラダ ヨーグルト	■フランスパン じゃがいも こめこ さんおんどう なたねあぶら	▲▲ぎゅうにゅう ▲▲ヨーグルト だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ かぶ にんじん ダイズ、マト かひちや かぶは パセリ	ケチャップ、す うすくちしようゆ しろワイン ワスターソース ブイオン しょう こしよ	ヨーク 牛乳 ほうじ茶 米粉蒸しぱん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 323 mg	24	ご飯 (火) 鮭のコーン焼き 水菜ともやしのサラダ ミネストローネスープ	こめ さつまいも かたくりこ さんおんどう メープルシロップ	▲▲ぎゅうにゅう なまきけ ペーコン ツナ ▲▲バター	たまねぎ、にんじん もやし キャベツ ダイズ、マト グリーンコーン みずな パセリ	うすくちしようゆ ブイオン す しろワイン しお こしよ	キャンディーズ 牛乳 さつま芋もち	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 212 mg
09	ご飯 (月) りんごゼリー さばのみそ煮 千草和え いもっこ汁	こめ さといも、カット さんおんどう	とりもにく あぶらあげ だしかつお さば しろみそ	やさい、ジュース、みずな りんごゼリー キャベツ にんじん だいこん あおねぎ	うすくちしようゆ いんげんしょうゆ きけ みりん しお	ヨーク ジュース いちごケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 6.8 g カルシウム 103 mg	25	ご飯 (水) 鶏肉のイタリアンソース キャベツのツナサラダ コールスローソープ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ オリーブあぶら	▲▲ぎゅうにゅう とりもにく きなこ ペーコン ツナ	キャベツ、にんじん ダイズ、マト、パセリ きなこ みずな だいたけ にんにく つちしようが	ケチャップ、ブイオン うすくちしようゆ、す しろワイン、しお こいくちしようゆ ワスターソース こしよ バジルこ	動物ビスケット 牛乳 ◎米粉ドーナツ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 253 g
10	野菜たっぷり醤油ラーメン (火) 揚げ餃子 オレンジポンチ	■ゆでちゆかめん こめ なたねあぶら さんおんどう ◆ごまあぶら	▲▲ぎゅうにゅう ■きよぎ やきふた ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん みかん、ジュース、もやし たまねぎ、みかんかん はくどうかん、ニラ お豆腐、かん、あおねぎ ほしひじき、にんにく イナアガー	こいくちしようゆ うすくちしようゆ うすくちしようゆ ちゆかゆのもと しお こしよ	ヨーク 牛乳 ひみつご飯	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 205 mg	26	ご飯 (木) ビーチゼリー 白身魚の塩麹焼き キャベツの土佐和え 飛鳥汁	こめ ▲■むしほんみつ さんおんどう なたねあぶら	▲▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく からみそ あまみそ だしかつお いとかつお	ビーチゼリー、ごぼう キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ こまつな あおねぎ にんにく つちしようが	しおこじ こいくちしようゆ しお カレーこ こしよ	ヨーク 牛乳 カレーパン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 267 mg
11	ご飯 (水) ブチゼリー 鯛の西京焼き あらめの煮物 のっぺい汁	こめ しらたまこ さといも、カット なたねあぶら かたくりこ さんおんどう	▲▲ぎゅうにゅう、まだい とりもにく ▲▲こなチーズ あぶらあげ さつまいも あまみそ だしかつお	にんじん だいこん ブチゼリー ごぼう さんどまめ あおねぎ あらめ	こいくちしようゆ うすくちしようゆ きけ みりん しお	キャンディーズ 牛乳 もちもち チーズパン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 276 mg	27	パン (金) ビーフシチュー ごぼうのサラダ	▲■しろパン じゃがいも こめこ さんおんどう ■こむぎこ ■なたねあぶら	▲▲ぎゅうにゅう、まだい ぎゅうにく ぶたにく からみそ あまみそ だしかつお いとかつお	たまねぎ、ごぼう にんじん ブロッコリー マンチュールーム もやし ブルーベリージャム みずな	▲■ハヤシル フレーク ケチャップ、ブイオン あかワイン、す こいくちしようゆ ワスターソース しお こしよ	ヨーク 牛乳 ブルーベリー 米粉蒸しぱん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 25.3 g カルシウム 239 mg
12	ご飯 (木) 鶏の唐揚げ キャベツのみずな とうふのみそ汁	こめ こめこ かたくりこ さんおんどう なたねあぶら	▲▲ぎゅうにゅう、豆腐 とりもにく、あまみそ ▲▲ダイスチーズ あぶらあげ あかみそ ▲▲バター だしかつお	キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな みずな、あおねぎ あぶらあげ きざみりり つちしようが にんにく	こいくちしようゆ す きけ しお こしよ	動物ビスケット 牛乳 小松菜の 米粉マフィン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 314 mg	30	ご飯 (月) キーマカレー 水菜のサラダ フルーツポンチ	こめ ■こむぎこ さんおんどう なたねあぶら	▲▲ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ◆だいずみずな ◆むちようせいとうにゅう ■たまご ツナ	にんじん、ほしごとう キャベツ、みかんかん グリーンピース、みずな はくどうかん、にんにく お豆腐、たまねぎ トールソー、イナアガー つちしようが	▲■カレーフレーク ケチャップ、しお うすくちしようゆ、す ワスターソース こいくちしようゆ オーストリアス こしよ	ヨーク 牛乳 マラーカオ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 254 mg
13	セルパバーガー (金) オニオンスープ ヨーグルト	▲■しろパン こめ さんおんどう	▲▲ぎゅうにゅう ▲▲ソウ乳 ぎゅうミンチ ぶたミンチ 豆腐 ペーコン おから	たまねぎ キャベツ にんじん みずな パセリ やきのり	ケチャップ、ブイオン ワスターソース、す うすくちしようゆ あかワイン しお こしよ	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 301 mg	31	ご飯 (火) さわらの照り焼き キャベツの土佐和え かぼちゃみそ汁	こめ さつまいも ふんどう なたねあぶら さんおんどう	▲▲ぎゅうにゅう さわら らわ からみそ あまみそ だしかつお いとかつお	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん みずな あおねぎ	こいくちしようゆ きけ みりん	そふとせん 牛乳 ホワイトポテト	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 210 mg
16	ご飯 (月) 鶏肉のコーンフ레이크焼き 華風和え 切干大根のみそ汁	こめ、さんおんどう コーンフ레이크 ■こむぎこ しらたまこ じょうしんこ ◆ごまあぶら なたねあぶら	▲▲ぎゅうにゅう とりもにく からみそ しらたまこ あまみそ あぶらあげ だしかつお ◆ちゆかめん、えび	にんじん、キャベツ ふともやし、きゅうり みずな、きりぼしだいこん ろワイン しお	こいくちしようゆ す きけ しお ろワイン しお	ヨーク 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 226 mg	献立の平均栄養価		3歳以上児(1日の45%提供) エネルギー 586Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.6g カルシウム 242mg 鉄分 2mg	3歳未満児(1日の50%提供) エネルギー 497Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.4g カルシウム 235mg 鉄分 3mg				

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。 ※◎マークは新メニューです。
 ※材料名の●(卵)・▲(乳製品)・■(小麦)・◆(その他)のマークはアレルギー食材です。
 ※3月10日(火)の揚げ餃子は2月に超ラッキー人蔘が当たった子からのワケモノメニューです。

