

日 #	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 #	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		
01	ご飯 (肉じゃが 水) 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	こめ じゃがいも こめこ マロニー さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ▲ヨーグルト ぎゅうにく、ベーコン ◆とうにゅう、あかみそ あまみそ、だしかつお ◆こうやどうふ	たまねぎ にんじん クリームコーン キャベツ さんどまめ あおねぎ パセリ	こいくちしょうゆ ケチャップ さけ みりん しお	ヨーク 牛乳 コーンパンケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 318 mg	16	ご飯 (木) 鮭の焼き浸し 華風和え きのこのみそ汁	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう なまさけ、とうふ ◆とうにゅう きなこ からみそ あまみそ だしかつお	キャベツ、ふともやし きゅうり、にんじん ぶなめじ えのきたけ しいたけ あおねぎ つちしようが	こいくちしょうゆ す みりん さけ しお	キャンディチーズ 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 204 mg
02	ご飯 (木) 鶏肉のBBQソース オニオンスープ	こめ じゃがいも こめこ さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン ▲とろけるチーズ ▲バター	たまねぎ、キャベツ にんじん、みずな すりおろしりんご パセリ、あおねぎ つちしようが、にんにく きざみのり レモンかじゅう	こいくちしょうゆ あかワイン、しお さけ こしょう うすくちしょうゆ みりん ブイヨン	ヨーク 牛乳 ポテトのグラタン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 257 mg	17	ご飯 (金) タンドリーチキン ビーフンサラダ オニオンスープ	こめ ▲■しよくパン ビーフン さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう とりももにく ▲とろけるチーズ ベーコン ローズハム	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ピーマン パセリ にんにく	ケチャップ、す うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しるワイン、しお ブイヨン、カレー パズル こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.8 g カルシウム 239 mg
03	ご飯 (金) プチゼリー 鮭の塩焼き 小松菜の土佐和え さつまいものみそ汁	こめ さつまいも かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう しおさけ、あぶらあげ ◆とうにゅう あかみそ あまみそ だしかつお いとかつお	キャベツ たまねぎ にんじん プチゼリー こまつな あおねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す しお	ヨーク 牛乳 抹茶米粉蒸しぱん	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 241 g	20	マーボー丼 (月) 中華スープ フルーツゼリー	こめ ▲■むしパンミックス かたくりこ ▲パンこ さんおんとう なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう とうふ、ふたみんチ ケルト ▲とろけるチーズ ベーコン あかみそ からみそ	たまねぎ、みかんかん ふともやし、にんじん おろとかん、ニラ あおねぎ ほししいたけ つちしようが にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ、しお ちゅうかのと オイスターソース こしょう カレー	ヨーク 牛乳 カレーウインナーパン	エネルギー 623 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 266 mg
06	ご飯 (月) 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁	こめ じゃがいも なたねあぶら マロニー さんおんとう	▲ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうミンチ あかみそ あまみそ だしかつお	にんじん はくさい ごぼう さんどまめ あおねぎ	こいくちしょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 わかめ御飯	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 212 mg	21	ご飯 (火) さわらの西京焼き あらめの煮物 ためぎ汁	こめ こめこ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう、さわら くろまめみずに ◆とうにゅう ひらてん あぶらあげ あまみそ だしかつお	にんじん えのきたけ さんどまめ あおねぎ あらめ つちしようが	うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ す さけ しお	ヨーク 牛乳 黒豆の米粉マフィン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 220 mg
07	ご飯 (火) 鮭のコーンマヨネーズ焼き 水菜のサラダ コンソメスープ	こめ さつまいも かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なまさけ ベーコン ツナ ▲バター	たまねぎ キャベツ にんじん クリームコーン みずな きゅうり パセリ	うすくちしょうゆ す ブイヨン しお こしょう	ヨーク 牛乳 さつま芋もち	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 210 mg	22	ご飯 (水) 焼き鳥のおろしぱん酢かけ 土佐和え じゃがいものみそ汁	こめ ▲■むしパンミックス じゃがいも さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく からみそ あまみそ だしかつお いとかつお	キャベツ だいこん きゅうり にんじん ブロッコリー あおねぎ つちしようが	こいくちしょうゆ す さけ みりん	キャンディチーズ 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 220 mg
08	ご飯 (水) 鶏肉の照焼 とうふのみそ汁	こめ こめこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう、とうふ とりももにく、あかみそ ◆とうにゅう あぶらあげ あまみそ だしかつお いとかつお	キャベツ、みずな にんじん、あおねぎ かぼちゃ たまねぎ ふともやし カットわかめ にんにく	こいくちしょうゆ す さけ みりん	ヨーク 牛乳 かぼちゃの米粉マフィン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 234 mg	23	ご飯 (木) 鮭フライ シルバーサラダ ミネストローネスープ	こめ、かたくりこ ▲■クッキー ▲パンこ ■むぎこ なたねあぶら はるさめ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なまさけ ローズハム ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり ダイストマト パセリ	うすくちしょうゆ す ブイヨン しお こしょう	そふとせん 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 171 mg
09	ご飯 (木) カレーシチュー きゅうりのツナサラダ フルーツポンチ	こめ じゃがいも しらたまこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ◆こなチーズ ツナ	にんじん、たまねぎ キャベツ、みかんかん きゅうり、はくとかん みずな、おろとかん すりおろしりんご かんでん、にんにく つちしようが	カレーフレーク、ブイヨン ケチャップ、す あかワイン、しお ウスターソース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こしょう	ヨーク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 308 mg	24	パン (金) ミートスパゲティ コーンと豆腐のスープ オレンジゼリー	▲■スパゲティ ◆とうにゅう とうふ ▲■まるパン クリームコーン なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく ◆とうにゅう きゅうり あぶらあげ さんおんとう	オレンジゼリー たまねぎ、にんじん ダイストマト、パセリ クリームコーン ◆たけのこ つちしようが にんにく	ケチャップ、さけ うすくちしょうゆ ウスターソース あかワイン ブイヨン しお、こしょう ナツメグ	ヨーク 牛乳 たけのごぼはん	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 216 g
10	ご飯 (金) プチゼリー さわらの幽庵焼き 信田あえ かぼちやみそ汁	こめ ■マカロニ さんおんとう ふんどう	▲ぎゅうにゅう さわら きなこ あぶらあげ からみそ あまみそ だしかつお	キャベツ かぼちや プチゼリー ほうれんそう たまねぎ にんじん あおねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 198 mg	27	牛肉の混ぜ寿司 (月) キャベツと小松菜の土佐和え 生麩のすまし汁 野菜ゼリー	こめ ▲■むしパンミックス さんおんとう ■なまふ	▲ぎゅうにゅう とりももにく とうふ だしかつお ◆ほしゆば いとかつお ▲カルピス	やさいゼリー キャベツ、にんじん ごぼう、こまつな えのきたけ さんどまめ みつづ こんぶ	す こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお	ヨーク 牛乳 カルピス蒸しぱん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 225 mg
13	さき焼き丼 (月) 野菜のみそ汁 ピーチゼリー	こめ さんしよくだんご マロニー さんおんとう なたねあぶら	ぎゅうにく ◆きやどうふ ◆こうやどうふ からみそ あまみそ だしかつお	ミニオレンジジュース ピーチゼリー はくさい、たまねぎ ふともやし、にんじん えのきたけ、あおねぎ しいたけ、しるねぎ きりぼしだいこん	こいくちしょうゆ みりん さけ しお	ヨーク オレンジジュース お花見団子	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 130 mg	28	ご飯 (火) まぐろのアンダレス コールスローサラダ ごま風味スープ	こめ、くずこ しらたまこ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう じょうしんこ ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう まぐろ、からみそ とうふ、ローズハム きなこ だしかつお あまみそ ◆すりごま	キャベツ、にんじん たまねぎ みずな ふともやし さんおんとう つちしようが にんにく	ケチャップ、さけ こいくちしょうゆ あかワイン、みりん ウスターソース、す うすくちしょうゆ ブイヨン、しお こしょう	ヨーク 牛乳 みたらし団子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 210 mg
14	ご飯 (火) 白身魚の梅みそ焼き キャベツとみずなのごま和え わかめのすまし汁	こめ こめこ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう まだい、とうふ ◆とうにゅう あまみそ だしかつお ◆すりごま	キャベツ にんじん ふともやし みずな えのきたけ あおねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお す こしょう	そふとせん 牛乳 ◎ほうじ茶米粉ケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 239 mg	30	ご飯 (木) 鶏肉のマーレード焼き キャベツとみずなの土佐和え 春野菜のみそ汁	こめ じゃがいも こめこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう、とうふ とりももにく、からみそ ◆とうにゅう あまみそ あぶらあげ だしかつお いとかつお	キャベツ にんじん たまねぎ みずな マーレード あおねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	キャンディチーズ 牛乳 ◎お豆腐のカップケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 235 mg
15	ご飯 (水) 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツの土佐和え 切干大根のみそ汁	こめ、さんおんとう コーンフレーク ■むぎこ しらたまこ じょうしんこ なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう とりももにく、からみそ あまみそ あぶらあげ だしかつお ◆ほしゆば いとかつお	キャベツ、にんじん みずな きりぼしだいこん あおねぎ カットわかめ つちしようが にんにく	こいくちしょうゆ しるワイン しお	ヨーク 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 247 mg	献立の平均栄養価		3歳以上児(1日の45%提供) 3歳未満児(1日の50%提供)	エネルギー 571Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.9g カルシウム 229mg 鉄分 2mg	エネルギー 496Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.8g カルシウム 240mg 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。  
 ※4月27日(月)の牛肉の混ぜ寿司は3月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。

