

日 ／ 曜	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		
01 火 曜	わかめ御飯 プチゼリー 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和 野菜のみそ汁	米 ▲■蒸しパンミックス 三温糖	▲牛乳 鮭 ▲チーズ ▲バター ◆油揚げ みそ かつおぶし	白菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	米粉のおやつ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 291 mg
02 水 曜	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 白菜 玉ねぎ、水菜 ねぎ、切干大根 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 239 mg
03 木 曜	★牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和 玉麩のみそ汁 三色花ゼリー(卵・乳無)	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 片栗粉 ひまわり油	牛肉、 ◆豆腐 ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、ごぼう 水菜、三度豆 ねぎ こんぶ のり、わかめ	酢 濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット カルピス ★きなこクッキー	エネルギー 603 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 153 g
04 金 曜	ご飯 ★おでん キャベツとほうれん草のごま和 ★ぶどうゼリー	米 ◆食パン さといも 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ◆厚揚げ ちくわ(卵・乳無) ベーコン かつおぶし ◆すりごま	大根 人参、キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 三度豆 ピーマン	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 241 mg
07 月 曜	★セルフバーガー オニオンスープ プチゼリー	▲■Wパンズ 米 三温糖	▲牛乳 バーガーパティ (卵・乳無) ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 やきのり	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、塩こしょう ブイヨン 食塩 パセリ ソース	ヨーグ 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 251 mg
08 火 曜	ご飯 白身魚の塩麹焼き キャベツと小松菜の磯香和 飛鳥汁	米 白玉粉 なたね油 三温糖	▲牛乳、鯛 ◆豆乳 ▲チーズ 豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 大根 小松菜 ごぼう ねぎ、のり	塩こうじ 濃口しょうゆ 食塩	動物ビスケット 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 337 mg
09 水 曜	★野菜たっぷり醤油ラーメン ★揚げ餃子 ピーチゼリー	■中華麺 米 なたね油	▲牛乳 ■餃子(卵・乳無) 鶏肉 やきぶた	キャベツ もやし、人参 玉ねぎ ごぼう、ねぎ にら、にんにく しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 塩こしょう	ヨーグ 牛乳 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 195 mg
10 木 曜	ご飯 プチゼリー 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和 たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、大根 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 塩こしょう	米粉のおやつ 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 233 mg
11 金 曜	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 みずなのサラダ コーンと豆腐のスープ	米 コーンフレーク ■マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ベーコン ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ、人参 クリームコーン 水菜、ピーマン しょうが にんにく	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン ワイン、食塩 パセリ、こしょう	ヨーグ 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 215 mg
14 月 曜	ご飯 ★カレーシチュー(ビーフ) シルバーサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 はるさめ ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり いちごジャム みかん缶 白桃缶 黄桃缶 にんにく	カレールー、酢 ケチャップ ワイン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン こしょう	ヨーグ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 201 mg
15 火 曜	ご飯 年長お祝い給食 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 国産キャベツメンチ カツ(卵・乳無) ツナ ベーコン ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩 パセリ こしょう ケチャップ	ミレービスケット 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 403 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

日 ／ 曜	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		
16 （ 水 ）	ご飯 ★和風ハンバーグ 人参とツナのしりしり 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 三温糖 片栗粉 あぶら	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 あん、ツナ ◆きなこ、◆おから みそ、かつおぶし	人参 玉ねぎ ねぎ ひじき しょうが	淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 きな粉ぼたもち	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 197 mg
17 （ 木 ）	ご飯 白身魚の味噌香味焼き 華風和え 切干大根のみそ汁	米 ◆食パン 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 さわか ベーコン みそ ◆油揚げ かつおぶし	もやし 人参、きゅうり 玉ねぎ、ねぎ ピーマン 切干大根 わかめ、しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 酢 食塩	動物ビスケット 牛乳 ピザトースト	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.5 g カルシウム 223 mg
18 （ 金 ）	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和 とうふのみそ汁	米 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ わかめ、のり しょうが にんにく	濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 お祝いクレープ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 211 mg
22 （ 火 ）	ご飯 肉じゃが あったか汁 プチゼリー	米 ■麺 卵・乳無 じゃが芋 マロニー 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 豚肉 ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参、キャベツ 大根 三度豆 ねぎ しょうが 青のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ソース 食塩 みりん こしょう	米粉のおやつ 牛乳 焼きそば	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 214 mg
23 （ 水 ）	ご飯 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	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ●卵 ベーコン ツナ ▲バター みそ	人参、玉ねぎ キャベツ もやし、ごぼう トマト缶 クリームコーン 水菜、パセリ レーズン	淡口しょうゆ ブイヨン 酢、ワイン 塩こしょう 食塩 パセリ	ヨーク 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 225 mg
24 （ 木 ）	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳、◆豆乳 さわか 牛肉 みそ さつまあげ ◆油揚げ かつおぶし	玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ、あらめ にんにく しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 こしょう	動物ビスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 245 mg
25 （ 金 ）	パン ★ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 212 g
28 （ 月 ）	中華丼 春雨の中華スープ りんごゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 はるさめ	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ●卵 ベーコン なると（卵・乳無）	キャベツ 玉ねぎ、人参 もやし、ほうれん草 チンゲンサイ レーズン しいたけ	淡口しょうゆ 中華味 濃口しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう	ヨーク 牛乳 マーラカオ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 224 mg
29 （ 火 ）	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツと小松菜の土佐和え かぼちゃのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 ぶり ◆豆乳 みそ かつおぶし	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん	ミレービスケット 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 222 mg
30 （ 水 ）	パン 鶏肉のクリームシチュー コールスローサラダ プチゼリー	■パン 米 さつまいも 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	人参、玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ひじき マッシュルーム ぶなしめじ	濃口しょうゆ ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 ひじきとツナおにぎり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 196 mg
31 （ 木 ）	ご飯 野菜ゼリー 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草のごま和 さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	動物ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.0 g カルシウム 243 mg

※ 3月28日(月)の中華丼は、2月ラッキー人参であったった子どもからのリクエストメニューです。

※ ★印は1月に年長児からのリクエストメニューです。2月にも一部入れています。