

献立表

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 (月)	ご飯 みずなのサラダ ▲カラフルポンチ(カルピス)	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ▲カルピス ツナ ◆すりごま	玉ねぎ 人参、水菜 キャベツ みかん缶、白桃缶 黄桃缶 にんにく	カレールウ ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイオン 食塩、こしょう	ミレービスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 251 mg
02 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ ABCスープ	米 ▲■蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ▲チーズ ◆豆腐、◆おから ベーコン ▲バター	玉ねぎ キャベツ 人参 ひじき きゅうり コーン	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん ブイオン、酢 食塩、パセリ こしょう	動物ビスケット 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.8 g カルシウム 275 mg
03 (水)	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ 千草和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	大根、人参 キャベツ 白菜、玉ねぎ 水菜、ピーマン ねぎ、しょうが わかめ	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、みりん 食塩、こしょう	ミレービスケット 牛乳 ピザトースト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 208 mg
04 (木)	ご飯・プチゼリー 白身魚の味噌香味焼き キャベツとほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖	▲牛乳、さわら こしあん ◆油揚げ みそ かつおぶし ▲バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ のり	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 	動物ビスケット 牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 249 mg
05 (金)	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 ももゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぼん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 258 mg
08 (月)	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ プチゼリー	米 さつまいも 三温糖 はるさめ 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆油揚げ ベーコン ▲バター	玉ねぎ 人参、もやし ほうれん草 ねぎ しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ▲スイートポテト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 213 mg
09 (火)	ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツとみずなのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ みかんジュース 水菜、ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ	ミレービスケット 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 228 mg
10 (水)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 片栗粉 ひまわり油 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆きなこ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、玉ねぎ きゅうり ねぎ、わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ☆きなこクッキー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 188 mg
11 (木)	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 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 きゅうり ピーマン コーン、わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 ブイオン、ワイン 食塩 パセリ こしょう	おせんべい 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
12 (金)	■▲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	■▲ロールパン (卵無) 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参、きゅうり コーン マッシュルーム がなしめじ	ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 191 mg
15 (月)	ハヤシライス スパゲティサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 ■押麦 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ハム(乳・卵無)	玉ねぎ、人参 りんご、キャベツ 水菜 三度豆 りんご レモン汁	▲■ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.1 g カルシウム 221 mg

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 火	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 白玉粉 上新粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわら ちくわ(卵・乳無) ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参、キャベツ 玉ねぎ ほうれん草、水菜 ねぎ 切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.0 g カルシウム 224 mg
17 水	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ▲カルピス	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 9.2 g カルシウム 203 mg
18 木	ご飯 さばのみそ煮・(鮭焼き浸) キャベツとみずなの磯香和え ためぎ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし さば 乳児(鮭)	キャベツ 大根 人参 水菜 ねぎ のり しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 ▲さつまいも蒸しパン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 267 mg
19 金	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 水菜のサラダ フォー・ぶどうゼリー	米 白玉粉 ピーフン 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ▲チーズ ツナ	キャベツ 小松菜 人参 水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 コンソメ こしょう	ヨーグ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 315 mg
22 月	ご飯 豚肉のアンダレス ひじきサラダ コーンと豆腐のスープ	米 白玉粉 片栗粉 なたね油 上新粉 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆腐 ◆豆腐 こしあん ◆すりごま	キャベツ クリームコーン 玉ねぎ、人参 きゅうり コーン ひじき しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン、酢、パセリ 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 202 mg
23 火	ご飯 鮭の塩焼き・(鮭焼き浸) キャベツとみずなのごま和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■麺 卵・乳無 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児 鮭) ◆厚揚げ、豚肉 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 ねぎ 青のり	ソース 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 焼きそば	エネルギー 516 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 248 mg
24 水	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ ABCスープ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ハム(乳・卵無) ベーコン	人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ケチャップ ブイヨン、ワイン カレー粉、塩こしょう パセリ、バジル粉	ヨーグ 牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 196 mg
25 木	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米、米粉 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、◆豆腐 ◆きなこと、◆油揚げ ◆高野豆腐 みそ、かつおぶし	白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ しいたけ ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット 牛乳 ◆米粉ドーナツ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 275 mg
26 金	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 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、こしょう パセリ	ヨーグ 牛乳 ▲抹茶のスコーン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 222 mg
30 火	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆きなこと みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、りんご レモン汁、 しょうが、のり にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	おせんべい 牛乳 マカロニきなこと	エネルギー 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 200 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。

※ 4月10日(水)のきな粉クッキーは、3月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

※ 幼児が「さばのみそ煮」・「鮭の塩焼き」の日は、乳児は「鮭の焼き浸」になります。