

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (土)	ご飯 ねぎのおみそ汁 かれいの照り焼き 切り干し大根の旨煮 煮りんご	牛乳/ウエハース/米/かつおだし汁、こまつな、もやし、ねぎ、油揚げ、みそ/かれい、おろししょうが、しょうゆ、みりん、ごま/かつおだし汁、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、しめじ、砂糖、しょうゆ、いんげん、みりん/りんご/牛乳/米、きな粉、砂糖、黒ごま、砂糖	牛乳	466 kcal
			ウエハース	21.1 g
			牛乳 2色ぼたもち	11.1 g
3 17 31 (月)	さけの混ぜ寿司 ほうれんそうのおみそ汁 だいこんのそぼろあん いちご	牛乳/クラッカー/米、こんぶ(だし用)、酢、砂糖、食塩、さけ、いんげん、コーン(冷凍)/かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、油揚げ、みそ/油、鶏ひき肉、だいこん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)、片栗粉、水/いちご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、もも缶(黄桃)、無塩バター、砂糖、卵	牛乳	463 kcal
			クラッカー	21.4 g
			牛乳 ももケーキ	15.2 g
4 18 (火)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 鶏の塩焼き ちんげんさいのとろみ炒め バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、じゃがいも、切り干しだいこん、カットわかめ、みそ/鶏もも肉、おろししょうが、みりん、食塩、片栗粉/油、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、もやし、水、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、牛乳、にんじん、コーン(冷凍)、粉チーズ	牛乳	475 kcal
			おせんべい	21.2 g
			牛乳 にんじん蒸しパン	12.4 g
5 19 (水)	ご飯 チンゲンサイのすまし汁 豚肉のみそ焼き ひじきサラダ オレンジ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、切り干しだいこん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/豚肉(肩ロース)、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん/ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、きゅうり、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/オレンジ/麦茶(浸出液)/りんご、砂糖、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖/ソフトせんべい塩味	牛乳	450 kcal
			クラッカー	17.2 g
			麦茶 りんごヨーグルト、おせんべい	15.3 g
6 (木)	肉豆腐炒め丼 こまつなのおみそ汁 じゃがいものオープン焼き バナナ	牛乳/ウエハース/米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、木綿豆腐、しょうゆ、みりん、片栗粉、水/かつおだし汁、こまつな、もやし、えのきたけ、みそ/じゃがいも、油、食塩、片栗粉、あおのり/バナナ/麦茶(浸出液)/かんでん(粉)、コーンスターチ、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛乳/ソフトせんべい塩味	牛乳	447 kcal
			ウエハース	14.9 g
			麦茶 ココアムース、おせんべい	14.0 g
7 21 (金)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さわらのカレー煮 ほうれんそうのささみおえ みかん	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、だいこん、キャベツ、カットわかめ、みそ/かつおだし汁、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、さわら、片栗粉、カレー粉/鶏ささ身、ほうれんそう、にんじん、もやし、砂糖、しょうゆ、かつお節/みかん/牛乳/かぼちゃ、無塩バター、砂糖、牛乳	牛乳	465 kcal
			おせんべい	21.1 g
			牛乳 スイートパンプキン	15.0 g
8 22 (土)	ご飯 はくさいのスープ 酢豚 ポイルブロッコリー 煮りんご	牛乳/クラッカー/米/水、はくさい、エリンギ、はるさめ、カットわかめ、鶏がらスープの素、しょうゆ/油、豚肉(肩ロース)、おろししょうが、しょうゆ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、水、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、みりん、片栗粉、水/ブロッコリー、食塩/りんご/牛乳/米、ごま油、こまつな、しらす干し、ごま、食塩	牛乳	491 kcal
			クラッカー	17.3 g
			牛乳 青菜おにぎり	14.1 g
10 24 (月)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 鶏肉と大豆のごま絡め キャベツサラダ グレープフルーツ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、みそ/油、鶏もも肉、だいす水煮缶詰、片栗粉、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま/キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、酢/グレープフルーツ/牛乳/食パン、ブロッコリー、ツナ水煮缶、ノンエッグマヨネーズ、食塩	牛乳	471 kcal
			ウエハース	21.8 g
			牛乳 ツナサンド	14.5 g
11 (火)	ゆかりおにぎり 鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ ブロッコリーの塩ナムル いちご	牛乳/お子様せんべい/米、カルシウムふりかけ ゆかり/鶏もも肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、食塩/ブロッコリー、キャベツ、もやし、ごま、ごま油、食塩/いちご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、無塩バター、レモン果汁	牛乳	486 kcal
			おせんべい	20.6 g
			牛乳 マドレーヌ	16.7 g
12 25 (火)	ご飯 えのきのおみそ汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮 バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、こまつな、切り干しだいこん、えのきたけ、みそ/さば、食塩/油、豚ひき肉、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん/バナナ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、牛乳、油	牛乳	486 kcal
			おせんべい	20.6 g
			牛乳 ちんびん	16.7 g
13 26 (水)	ご飯 さといものおみそ汁 さけのマヨ焼き こまつなのソテー グレープフルーツ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、さといも、もやし、油揚げ、みそ/さけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ/油、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、食塩/グレープフルーツ/牛乳/小麦粉、砂糖、きな粉、無塩バター、砂糖、きな粉	牛乳	471 kcal
			クラッカー	21.2 g
			牛乳 きなこボールクッキー	15.1 g
14 27 (木)	ご飯 さつまい 凍り豆腐のから揚げ ブロッコリーのみそ和え バナナ	牛乳/ウエハース/米/かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、片栗粉、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、食塩、しょうゆ、みりん/油、凍り豆腐、おろしにんにく、しょうゆ、水、鶏がらスープの素、片栗粉/しらす干し、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、かつお・昆布だし汁、砂糖、みそ、みりん/バナナ/牛乳/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり	牛乳	490 kcal
			ウエハース	18.1 g
			牛乳 いそべいもち	14.9 g
14 28 (金)	ご飯 ジュリエンスープ BBQチキン かぼちゃサラダ みかん	牛乳/お子様せんべい/米/水、鶏がらスープの素、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)/鶏もも肉、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース/かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/みかん/牛乳/ごま油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、小麦粉、鶏がらスープの素、水	牛乳	448 kcal
			おせんべい	21.4 g
			牛乳 チヂミ	13.2 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



3月平均栄養量	469 kcal
	20.1 g
	14.2 g