

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食未満)
			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	(Oは午後おやつ) 調味料		
01 水	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、春雨サラダ、 くだもの	O(給)お米de国産りんごのタルト、ほろもろ、油、ごま油、米、しょうゆせんべい	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、(給)無塩せきソースハム、ゆで大豆	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(シトルバ)チ、酢、しょうゆ	牛乳 (給)お米de 国産りんごの タルト	412.7(502.9) 19.4(18.5) 21.7(18.6) 1.4(1.2)
02 木	ビスケット	ごはん、レバーのケチャップあえ、 五目あえ、くだもの	Oお好み焼き粉、油、片栗粉、砂糖、O油、こま、米、@ビスケット	O牛乳、ほろもろ、O木綿豆腐、O豚ひき肉、油揚げ、Oかつお節	バナナ、Oキャベツ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが、Oあおのり	ケチャップ、しょうゆ、O中濃ソース、中濃ソース、酒	牛乳 ふわふわお好 み焼き	405.8(476.2) 23.8(21.8) 18.8(15.4) 2.2(1.8)
03 金 行事食	せんべい	鮭ちらし寿司、牛乳、からあげ、 ゆでブロッコリー、すまし汁(わかめ)、 くだもの	米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、こま、@しょうゆせんべい	牛乳、鶏もも肉、さけ、揚げ豆腐	ブロッコリー、いちご、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、めんつゆ・3徳醤油、しょうゆ(うすずち)、黄塩	あられ (給)三色花 ゼリー	549.5(463.4) 26.2(21.2) 18.1(14.6) 1.9(1.6)
04 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、Oしょうゆせんべい、油、こま、米、@しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
06 月	ビスケット	ごはん、牛乳、筑前煮、 ゆでブロッコリー、くだもの	さといも、板こんにゃく、O甘納豆、マヨネーズ、砂糖、油、こま、米、@ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、(給)すこやかフレッシュ豆腐	ブロッコリー、バナナ、だいたい、にんじん、りんご、ごぼう、しいたけ、きやうり、にら	しょうゆ、めんつゆ・3徳醤油、和風だし(の素)	ヨーグルト 甘納豆	324.9(422.7) 18.0(17.7) 10.6(9.2) 1.0(0.8)
07 火	せんべい	ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、 マカロニサラダ、くだもの	Oフルーツ(いちご)、Oビスケット、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、米、@しょうゆせんべい	生揚げ、O牛乳、豚肉(薄)、チーズ、(給)無塩せきソースハム、みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、だいたい、にんじん、りんご、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン(冷凍)、きやうり、いんげん	こま、しょうゆ	ブルーチェ ビスケット	367.8(454.2) 14.8(14.7) 18.4(15.3) 1.2(1.0)
08 水	ビスケット	ごはん、八宝菜、ツナあえ、 くだもの	油、片栗粉、ごま油、米、@ビスケット	O牛乳、豚肉(薄)、いか、ツナ缶、砂糖、(給)すこやか冷凍なると巻、ゆで大豆	バナナ、もやし、ほくろい、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、きやうり、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、酢、酒	牛乳 カステラ	437.9(504.0) 21.0(19.5) 16.9(14.3) 1.7(1.4)
09 木	せんべい	ごはん、魚の天ぷら、さつま汁、 くだもの	さつまいも、Oコーンフレーク、小麦粉、油、こま、米、@しょうゆせんべい	O牛乳、かじき、豚肉(薄)、みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、だいたい、にんじん、りんご、ごぼう、しょうが、しめじ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 コーンフレー ク	420.6(488.0) 21.0(19.6) 17.4(14.3) 1.7(1.4)
10 金	ビスケット	ごはん、牛乳、スパゲティミートソース、 ほうれんそうサラダ、くだもの	O(給)アゼロラゼリー(Fiber&Fe入り)、スパゲティ、Oしょうゆせんべい、マヨネーズ、こま、油、米、@ビスケット	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、(給)無塩せきヨーグルダーベコ	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、エリンギ	ケチャップ、ピーブルー、しょうゆ、酢	(給)アゼロ ラゼリー せんべい	410.5(379.6) 17.6(15.2) 13.9(11.6) 1.6(1.4)
11 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 ツナあえ、くだもの	Oしょうゆせんべい、砂糖、米、@しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、(給)FMハンバーグ、ツナ缶、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
13 月	せんべい	ごはん、牛乳、カレー卵焼き、 ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	小麦粉、O(給)Ca&鉄入りおこめリング甘じょうゆ、油、米、@しょうゆせんべい	Oシヨア(プレーン)、牛乳、豚ひき肉、しらす干し	オレンジ、ブロッコリー、ミックス野菜(冷凍)、たまねぎ、パセリ	ケチャップ、カレー粉、洋風だしの素、黄塩	軟質ヨーグルト (給)Ca&鉄入 りおこめリング	374.9(476.7) 19.6(19.5) 15.5(13.2) 1.2(1.1)
14 火	ビスケット	ごはん、魚のきのごあんかけ、 にらと卵のみそ汁、くだもの	O米、片栗粉、油、ごま油、Oこま、砂糖、米、@ビスケット	O牛乳、たらこ、みそ(赤色辛みそ)、Oさけ	オレンジ、にんじん、にら、たまねぎ、しめじ、キャベツ、えのきたけ、コーン(冷凍)、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、和風だしの素	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	397.7(471.8) 21.9(20.2) 15.4(13.1) 1.6(1.3)
15 水	せんべい	ごはん、カレー肉じゃが、 小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、Oあん(凍アタフ)、しらす干し、砂糖、油、米、@しょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(薄)、納豆、しらす干し	バナナ、ごま油、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、おろし、和風だしの素、カレー粉	牛乳 ミニパン	417.0(454.3) 18.4(16.7) 15.8(12.6) 1.6(1.3)
16 木	ビスケット	ごはん、鶏肉のクリームコーン煮、 もやしサラダ、くだもの	じゃがいも、O米、O片栗粉、ごま油、こま、米、@ビスケット	O牛乳、牛乳、鶏もも肉、Oしらす干し、(給)無塩せきソースハム	もやし、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、りんご、きやうり、ブロッコリー、エリンギ、O万能ねぎ	しょうゆ、酢、Oしょうゆ、洋風だしの素、黄塩	牛乳 じゃこおやき	391.4(466.8) 21.7(20.1) 14.7(12.6) 1.9(1.6)
17 金	せんべい	ごはん、牛乳、焼きそば、 はくさいと鶏ささみのあえもの、 くだもの	ゆで中華めん、Oビスケット、砂糖、油、米、@しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚肉(薄)、鶏ささ身、いか	りんご、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト ビスケット	386.2(357.2) 23.0(20.0) 9.8(8.2) 1.6(1.4)
18 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいもの甘煮、くだもの	さつまいも、Oしょうゆせんべい、砂糖、油、米、@しょうゆせんべい	牛乳、餅(こし豆腐)、Oヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	マーボー豆腐の素(シトルバ)チ、黄塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
20 月	せんべい	ごはん、さばのみそ煮、春雨ソテー、 くだもの	O(給)お米de国産豆乳フロンタル、ほろもろ、砂糖、りんごジャム、ごま油、米、@しょうゆせんべい	O牛乳、さば、豚肉(薄)、みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、きやうり、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、酒、和風だしの素、黄塩	牛乳 (給)お米de豆 乳フロンタル	401.6(493.1) 19.7(18.6) 23.0(20.0) 1.3(1.1)
21 (祝)	春 分 の 日							
22 水	ビスケット	ごはん、鶏肉の照り焼き、 チンゲンサイの骨太あえ、 くだもの	Oクラッカー、砂糖、油、こま、米、@ビスケット	O牛乳、鶏もも肉、Oクリームチーズ、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、たまねぎ、Oみかん缶、にんじん	しょうゆ、おろし、酒	牛乳 フルーツカ ッペ	343.4(445.1) 21.3(20.1) 14.1(12.7) 1.4(1.2)
23 木 行事食	リクエストメニュー ～各園で献立が異なります～							
24 金	ビスケット	ごはん、牛乳、ジャージャー麺、 ほうれんそうソテー、くだもの	ゆで中華めん、油、砂糖、米、@ビスケット、Oしょうゆせんべい	Oシヨア(マスカット)、牛乳、豚ひき肉、(給)無塩せきヨーグルダーベコ、みそ(赤色辛みそ)、Oいわし(内干)	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、りんご、きやうり、ブロッコリー、エリンギ、O万能ねぎ	しょうゆ、黄塩、こしょう	軟質ヨーグルト みかん(凍満粒せんべい)	355.6(352.2) 22.1(18.9) 11.5(9.5) 2.0(1.6)
25 土	せんべい	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	Oしょうゆせんべい、油、こま、米、@しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚肉(薄)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ポルチオマド、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
27 月	せんべい	ごはん、牛乳、炒り豆腐、 かぼちゃの甘煮、くだもの	しらす干し、砂糖、O(給)Ca&鉄入りきららコーンのおほしさま、油、米、@しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、りんご、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、和風だしの素、黄塩	ヨーグルト (給)Ca&鉄入 きららコーンの おほしさま	330.4(429.5) 17.4(17.3) 12.2(10.3) 1.1(1.0)
28 火	ビスケット	ごはん、スパニッシュオムレツ、 れんこんきんぴら、くだもの	O片栗粉、じゃがいも、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油、こま、Oこま油、Oこま、米、@ビスケット	O牛乳、卵、(給)すこやかフレッシュ豆腐、(給)無塩せきソースハム	グレープフルーツ、りんご、にんじん、Oねぎ、Oにら、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、O酢、Oしょうゆ、こしょう	牛乳 にらチヂミ	356.5(438.9) 14.4(14.3) 15.9(13.5) 1.3(1.1)
29 水	せんべい	ごはん、松風焼き、 小松菜とわかめの煮浸し、くだもの	O(給)お米de国産いちごのスティックケーキ、片栗粉、砂糖、油、こま、米、@しょうゆせんべい	O牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ(赤色辛みそ)、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、おろし、和風だしの素	牛乳 (給)お米de国 産いちごのス ティックケーキ	378.4(470.8) 19.6(18.6) 19.9(16.9) 1.3(1.1)
30 木	ビスケット	ごはん、タンダーリーチキン、 切り干し大根、くだもの	Oさつまいも(皮付)、しらす干し、マヨネーズ、砂糖、米、@ビスケット	O牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐	りんご、にんじん、たまねぎ、切り干し大根、しいたけ、いんげん、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、和風だしの素、黄塩、カレー粉	牛乳 ふかいしも	315.2(403.7) 20.2(18.9) 11.7(9.8) 1.1(1.0)
31 金	せんべい	ごはん、カレー、わかめサラダ、 くだもの	じゃがいも、Oしょうゆせんべい、油、米、@しょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(薄)、ツナ缶、油揚げ、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きやうり、コーン(冷凍)、カットわかめ	カレー粉、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	414.8(492.9) 16.6(16.1) 22.3(18.6) 2.2(1.8)

*麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

