

| 日付             | 10時<br>おやつ<br>(乳児) | 献立<br>(主食は乳児のみ)                                    | 材料名                                                     |                                                           |                                                                | (〇は午後おやつ)                                  | 3時おやつ                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1)は未満児                  |
|----------------|--------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                |                    |                                                    | 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                                        |                                    |                                                     |
| 1<br>土         | せんべい               | ごはん、ひき肉カレー、<br>ブロッコリーサラダ、くだもの                      | じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、こま、米、◎しょうゆせんべい                        | ○牛乳、鶏むき肉                                                  | ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)                                  | カレー粉、酢、しょうゆ                                | 牛乳<br>せんべい                         | 3902(441.6)<br>166(15.5)<br>182(14.9)<br>22(1.7)    |
| 3<br>月<br>行事食  | ビスケット              | 鮭ちらし寿司、牛乳、からあげ、<br>ゆでブロッコリー、すまし汁(わかめ・かまぼこ)、くだもの    | 米、○(給)ひなまつり味の花三色ゼリー(鉄・Ca)、片栗粉、油、マヨドレ、砂糖、こま、◎ビスケット       | 牛乳、鶏もも肉、さけ、(給)梅ちりしきまぼこ                                    | 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倍濃縮、しょうゆ(うすくち)、食塩 | あられ<br>(給)ひなまつり<br>ももゼリー           | 5442(467.8)<br>26(121.3)<br>178(14.8)<br>20(1.6)    |
| 4<br>火         | せんべい               | ごはん、厚揚げと大根のみそ炒め、<br>マカロニサラダ、くだもの                   | ○フルーチェ(いちご)、○コーンフレーク、マヨドレ、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、こま油、米、◎しょうゆせんべい | 生揚げ、○牛乳、豚肉(薄)、○ホイップクリーム、チーズ、(給)無塩せきロースハム、米みそ(赤色辛みそ)       | グレープフルーツ、だいきん、にんじん、りんご、○もも缶(黄桃)、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん | 酒、しょうゆ                                     | ☆フルーチェパ<br>フェ                      | 411.3(480.6)<br>153(15.0)<br>214(17.5)<br>1.3(1.1)  |
| 5<br>水         | ビスケット              | ごはん、牛乳、八宝菜、<br>ツナあえ、くだもの                           | 油、片栗粉、こま油、米、◎ビスケット                                      | 牛乳、豚肉(薄)、○チーズ、いか、ツナ油漬缶、(給)すこやか冷凍なると巻、ゆで大豆                 | ○りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、きゅうり、カットわかめ      | しょうゆ、中華だしの素、酢、食塩                           | りんごジュース<br>チーズ                     | 361.0(455.0)<br>204(20.0)<br>179(16.1)<br>2.1(1.8)  |
| 6<br>木         | せんべい               | ごはん、魚の天ぷら、<br>さつま汁、くだもの                            | ○食パン、さつまいも、小麦粉、油、○マーガリン、こま、米、◎しょうゆせんべい                  | ○牛乳、かじき、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)                                  | りんご、だいきん、ねぎ、にんじん、ごぼう、○いちごジャム、しょうが、しそ                           | しょうゆ、和風だしの素                                | 牛乳<br>ジャムサンド                       | 450.1(511.6)<br>218(20.2)<br>197(16.2)<br>1.7(1.4)  |
| 7<br>金<br>お別れ会 | ビスケット              | ロールパン、ナポリタン、(給)FMうす味花型豆腐ハンバーグ、ツナあえ、<br>コーンスープ、くだもの | コーンスープ、ロールパン、○(給)フリスクリープ(お祝い)、スバゲティ、油、◎ビスケット            | (給)FMうす味花型豆腐ハンバーグ、豚むき肉、牛乳、ツナ油漬缶                           | いちご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、エリンギ、カットわかめ              | ケチャップ、しょうゆ、酢                               | (給)フレンスグ<br>レーブ(お祝い)               | 580.0(493.1)<br>204(17.0)<br>235(19.9)<br>1.6(1.2)  |
| 8<br>土         | せんべい               | ごはん、煮魚、ツナあえ、<br>くだもの                               | ○しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、米、◎しょうゆせんべい                           | ○牛乳、かれい、ツナ油漬缶                                             | チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、しょうが、カットわかめ                                   | しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素                          | 牛乳<br>せんべい                         | 327.5(391.4)<br>212(19.2)<br>137(11.3)<br>1.5(1.1)  |
| 10<br>月        | せんべい               | ごはん、牛乳、炒り豆腐、<br>かぼちゃの甘煮、くだもの                       | しらたき、砂糖、○(給)Ca&鉄入のきくらごんのおぼろ、油、米、◎しょうゆせんべい               | ○ジョア(ブレン)、牛乳、木綿豆腐、卵、鶏むき肉                                  | かぼちゃ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ             | しょうゆ、和風だしの素、食塩                             | 飲むヨーグルト<br>(給)Ca&鉄きらくら<br>らコーンのおぼろ | 371.4(471.2)<br>201(19.9)<br>130(11.2)<br>1.1(1.0)  |
| 11<br>火        | ビスケット              | ごはん、魚のきのこあんかけ、<br>にらと卵のみそ汁、くだもの                    | ○米、片栗粉、油、こま油、○こま、砂糖、米、◎ビスケット                            | ○牛乳、たら、卵、○さけ、米みそ(赤色辛みそ)                                   | グレープフルーツ、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<br>おにぎり<br>(鮭ゴマ)                | 434.8(501.5)<br>23.1(21.2)<br>156(13.3)<br>1.6(1.3) |
| 12<br>水        | せんべい               | ごはん、牛乳、ジャージャー麺、<br>ほうれんそうソテー、くだもの                  | ゆで中華めん、油、砂糖、米、○しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい                       | ○ジョア(マスカット)、牛乳、豚むき肉、(給)無塩せきショルダーベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、○いわし(丸干し) | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、干ししいたけ、しょうが            | しょうゆ、食塩、こしょう                               | 飲むヨーグルト<br>小魚<br>(未満児せんべい)         | 356.4(350.7)<br>22.1(18.9)<br>11.5(9.2)<br>20(1.6)  |
| 13<br>木        | ビスケット              | ごはん、マーボー豆腐、<br>春雨サラダ、くだもの                          | ○お好み焼き粉、はるさめ、油、○油、こま油、米、◎ビスケット                          | ○牛乳、木綿豆腐、豚むき肉、○豚むき肉、(給)無塩せきロースハム、ゆで大豆、○チーズ、○かつお節          | みかん、○キャベツ、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、○あおのり             | マーボー豆腐の素(シトルトパウチ)、○中濃ソース、酢、しょうゆ            | 牛乳<br>お好み焼き                        | 429.3(497.2)<br>237(21.7)<br>219(18.3)<br>2.5(2.0)  |
| 14<br>金        | せんべい               | ごはん、レバーのケチャップあえ、<br>五目あえ、くだもの                      | ○(給)お米de国産りんごのタルト、油、片栗粉、砂糖、こま、米、◎しょうゆせんべい               | ○牛乳、豚レバー、油揚げ                                              | バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん、しょうが                               | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒                         | 牛乳<br>(給)お米de国産りんごのタルト             | 413.0(503.2)<br>195(18.5)<br>185(16.0)<br>1.5(1.2)  |
| 15<br>土        | せんべい               | ごはん、鶏肉じゃが、<br>青菜のおかかあえ、くだもの                        | じゃがいも、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい                        | ○牛乳、鶏もも肉、かつお節                                             | チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、いんげん                                     | しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩                       | 牛乳<br>せんべい                         | 3402(416.3)<br>193(18.0)<br>107(8.9)<br>1.8(1.4)    |
| 17<br>月        | ビスケット              | ごはん、牛乳、さばのみそ煮、<br>春雨ソテー、くだもの                       | はるさめ、○(給)バリバリハンパンキン、砂糖、りんごジャム、こま油、米、◎ビスケット              | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、さば、豚肉(薄)、米みそ(赤色辛みそ)                         | グレープフルーツ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが                              | しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩                           | ヨーグルト<br>(給)バリバリハンパンキン             | 333.2(432.9)<br>205(19.8)<br>157(13.4)<br>1.5(1.2)  |
| 18<br>火        | せんべい               | ごはん、鶏肉の照り焼き、<br>チンゲンサイの骨太あえ、くだもの                   | ○クラッカー、砂糖、油、こま、米、◎しょうゆせんべい                              | ○牛乳、鶏もも肉、○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、○みかん缶、にんじん                                     | しょうゆ、みりん、酒                                 | 牛乳<br>☆フルーツカナッペ                    | 343.4(443.0)<br>213(20.1)<br>141(12.3)<br>1.4(1.2)  |
| 19<br>水        | ビスケット              | ごはん、肉じゃが、<br>小松菜の納豆あえ、くだもの                         | じゃがいも、○あんパン(薄皮タイプ)、しらたき、油、砂糖、米、◎ビスケット                   | ○牛乳、豚肉(薄)、納豆、しらす干し                                        | りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん                                        | しょうゆ、みりん、和風だしの素                            | 牛乳<br>ミニパン                         | 381.6(428.1)<br>174(15.9)<br>139(11.5)<br>1.2(0.9)  |
| 20(木)          |                    |                                                    | 春 分 の 日                                                 |                                                           |                                                                |                                            |                                    |                                                     |
| 21<br>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、<br>くだもの              | ○(給)いちごゼリー(日光市)、スバゲティ、○しょうゆせんべい、マヨドレ、こま、油、米、◎ビスケット      | 牛乳、豚むき肉、ゆで大豆、(給)無塩せきショルダーベーコン                             | 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、ピーラー、しょうゆ、酢                          | (給)いちごゼリー(日光市民の日)<br>せんべい          | 391.3(360.4)<br>176(15.2)<br>139(11.6)<br>1.6(1.3)  |
| 22<br>土        | ビスケット              | ごはん、ハヤシライス、<br>ブロッコリーサラダ、くだもの                      | ○しょうゆせんべい、油、こま、米、◎ビスケット                                 | ○牛乳、豚肉(薄)                                                 | ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)                 | ハヤシルウ、酢、しょうゆ                               | 牛乳、せんべい                            | 408.3(475.1)<br>175(16.6)<br>196(16.8)<br>2.7(2.2)  |
| 24<br>月        | せんべい               | ごはん、牛乳、カレー卵焼き、<br>ブロッコリーの衣揚げ、くだもの                  | 小麦粉、○(給)Ca&鉄入りおこめリング甘しょうゆ、味、油、米、◎しょうゆせんべい               | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、卵、鶏むき肉、しらす干し                                | オレンジ、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、パセリ                             | ケチャップ、カレー粉、洋風だしの素、食塩                       | ヨーグルト<br>(給)Ca&鉄入りおこめ<br>リング       | 330.4(322.2)<br>172(17.2)<br>146(12.4)<br>1.3(1.1)  |
| 25<br>火        | ビスケット              | ごはん、タンドリーチキン、<br>切り干し大根、くだもの                       | ○さつまいも(皮付)、しらたき、マヨドレ、砂糖、米、◎ビスケット                        | ○牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐                                             | バナナ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、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、食塩、カレー粉                  | 牛乳<br>ふかしいも                        | 339.9(425.6)<br>225(20.7)<br>122(10.5)<br>1.2(1.0)  |
| 26<br>水        | せんべい               | ごはん、松風焼き、<br>小松菜とわかめの煮浸し、くだもの                      | ○(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          | ○牛乳、鶏むき肉、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し                             | こまつな、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ                                  | しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素                          | 牛乳<br>(給)お米de国産いちごのスティック<br>ケーキ    | 382.0(473.7)<br>196(18.6)<br>200(17.0)<br>1.3(1.1)  |
| 27<br>木        | ビスケット              | ごはん、スパニッシュオムレツ、<br>れんこんきんぴら、くだもの                   | ○米、じゃがいも、板こんにゃく、油、砂糖、こま油、こま、○こま油、米、◎ビスケット               | ○牛乳、卵、(給)すこやかフレンさつま揚げ、(給)無塩せきロースハム、○かつお節                  | グレープフルーツ、れんこん、にんじん、しいたけ、いんげん、たまねぎ、ピーマン                         | ケチャップ、しょうゆ、○ん、にんじん、しめじ、和風だしの素、こしょう         | 牛乳<br>おかか焼きおにぎり                    | 409.8(481.5)<br>161(15.6)<br>148(12.6)<br>1.5(1.2)  |
| 28<br>金        | せんべい               | ごはん、筑前煮、<br>ゆでブロッコリー、くだもの                          | ○カステラ、さといも、板こんにゃく、マヨドレ、砂糖、油、こま、米、◎しょうゆせんべい              | ○牛乳、鶏もも肉、(給)すこやかフレンさつま揚げ                                  | ブロッコリー、バナナ、だいきん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、さやえんどう                      | しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素                      | 牛乳<br>カステラ                         | 437.2(454.5)<br>198(17.5)<br>148(11.5)<br>1.0(0.8)  |
| 29<br>土        | せんべい               | ごはん、けんちんうどん、<br>くだもの                               | ゆでうどん、○しょうゆせんべい、さといも、板こんにゃく、油、米、◎しょうゆせんべい               | ○牛乳、鶏もも肉                                                  | オレンジ、はくさい、だいきん、にんじん、ごぼう                                        | しょうゆ、和風だしの素                                | 牛乳<br>せんべい                         | 348.2(408.0)<br>195(17.9)<br>98(8.2)<br>1.6(1.3)    |
| 31<br>月        | せんべい               | ごはん、牛乳、カレー、<br>わかめサラダ、くだもの                         | じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、米、◎しょうゆせんべい                           | 牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(薄)ロース、ツナ油漬缶、ゆで大豆                         | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ                         | カレー粉、酢、しょうゆ                                | ヨーグルト<br>せんべい                      | 442.0(521.6)<br>186(18.4)<br>213(17.5)<br>2.3(2.0)  |

※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。～～

3 バランスよく  
食べよう