

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (水)	カレーライス プロッコリーの三色サラダ いよかん	ブルーン、／牛乳、／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、／プロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩、／いよかん、／せんべい／クラッカー、／牛乳、	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
2 (木) ひなまつり の集い	ちらし寿司 あさり汁 鶏のから揚げ ほうれん草となばなのごま和え	せんべい／牛乳、／米、酢、砂糖、食塩、さけ(塩)、コーン缶、きゅうり、にんじん、ごま、焼きのり、／あさり、焼ふ、ねぎ、昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ、／鶏もも肉(皮付き)、しうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、／ほうれんそう、なばな、にんじん、しょうゆ、すりごま、砂糖、／バナナ、りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、いちご、／牛乳、	せんべい 牛乳 フルーツポンチ 牛乳
3 (金)	御飯 みそ汁(もやし・青菜) かじきの竜田揚げ ひじきとさつま芋の炒り煮	チーズ、／麦茶(浸出液)、／米、／もやし、チングンサイ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／かじき、しうが、酒、片栗粉、油、／ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、／焼ふ、油、砂糖、／牛乳、	チーズ 麦茶 おふラスク 牛乳
4 (土)	スープスパゲティー オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)、／スパゲティー、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、こまつな、にんにく、オリーブ油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう、／オレンジ、／せんべい／クラッcker、／麦茶(浸出液)、	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
6 (月)	御飯 五目みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とコーンのソテー	ヨーグルト(ドリンク)、／麦茶(浸出液)、／米、／さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉、／ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しめじ、油、食塩、しょうゆ、／マカラニ、ダイストマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉、／牛乳、	ヨーグルト お茶 トマトのイタリアンソテー 牛乳
7 (火)	御飯 はるさめスープ(キャベツ) 厚揚げの炒め物 もやしとわかめのナムル	クラッcker、／牛乳、／米、／はるさめ、キャベツ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、／生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ、ごま油、しょゆ、中華だしの素、片栗粉、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳、／牛乳、	クラッcker 牛乳 カップチーズケーキ 牛乳
8 (水)	にんじんごはん 豆腐みそ汁 豚肉とたまねぎのソテー 切干大根のごま和え	ブルーン、／牛乳、／米、にんじん、しょうゆ、食塩、／木綿豆腐、チングンサイ、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、／切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま、／せんべい／クラッcker、／牛乳、	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
9 (木)	御飯 けんちん汁(鶏肉) さわらのごま焼き キャベツと油揚げの炒め煮	せんべい／牛乳、／米、／鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／さわら、しょうゆ、みりん、ごま、／キャベツ、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん(砂糖添加)、／牛乳、	せんべい 牛乳 小豆蒸しパン 牛乳
10 (金) お別れ遠足	御飯 中華スープ マー婆ー豆腐 はるさめサラダ	チーズ、／麦茶(浸出液)、／米、／チングンサイ、えのきたけ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しうが、ごま油、しお、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、／はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しうが、食塩、／米、炊き込みわかめ、／牛乳、	チーズ お茶 わかめおにぎり 牛乳
11 (土)	みそ煮込みうどん フルーツカクテル	せんべい／麦茶(浸出液)／干しうどん、しめじ、油揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、みりん／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい／クラッcker／麦茶	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
13 (月)	御飯 みそ汁(あさり) ナゲット(おから) 小松菜のおかかあえ	ヨーグルト(ドリンク)、／麦茶(浸出液)、／米、／あさり水煮缶、キャベツ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しうが、にんにく、水、片栗粉、食塩、こしょう、油、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しうが、砂糖、かつお節、／さつまいも、砂糖、豆乳、米粉、／牛乳、	ヨーグルト お茶 もっちりスイートポテト 牛乳
14 (火) たいよう組 リクエスト献立	ミートスパゲティー フレンチサラダ いちご	クラッcker、／牛乳、／スパゲティー、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、ウスターソース、しうが、砂糖、食塩、米粉、／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう、／いちご、／小麦粉、片栗粉、砂糖、油、いちごジャム、水、粉糖、／麦茶(浸出液)、	クラッcker 牛乳 さくらクッキー 麦茶
15 (水)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 豚肉のしうが焼き きんぴらごぼう	ブルーン、／牛乳、／米、／たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／豚肉(肩ロース)、しうが、しうが、酒、油、／ごぼう、にんじん、ごま油、しうが、砂糖、いんげん、／せんべい／クラッcker、／牛乳、	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッcker 牛乳
16 (木)	御飯 みそ汁(もやし・青菜) かじきの竜田揚げ ひじきとさつま芋の炒り煮	せんべい／牛乳、／米、／もやし、チングンサイ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／かじき、しうが、しうが、酒、片栗粉、油、／ひじき、さつまいも、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しうが、みりん、砂糖、／焼ふ、油、砂糖、／牛乳、	せんべい 牛乳 おふラスク 牛乳
17 (金)	御飯 みそ汁 松風焼き・豆腐いり チングン菜のあえ物	チーズ、／麦茶(浸出液)、／米、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、酒、みりん、ごま、あおのり、／チングンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しうが、砂糖、／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しうが、みりん、食塩、／牛乳、	チーズ お茶 きつねうどん 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
18 (土)	スープスパゲティー オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)、／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、こまつな、にんにく、オリーブ油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう、／オレンジ、／せんべい／クラッカー、／麦茶(浸出液)、	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
20 (月)	御飯 五目みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とコーンのソテー	ヨーグルト(ドリンク)、／麦茶(浸出液)、／米、／さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏もも肉、しゅうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉、／ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しめじ、油、食塩、しゅうゆ、／マカロニ、ダイストマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉、／牛乳、	ヨーグルト お茶 トマトのイタリアンソテー 牛乳
22 (水) お別れ会	カレーライス プロッコリーの三色サラダ いよかん	ブルーン、／牛乳、／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、／プロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩、／いよかん、／せんべい／クラッcker、／牛乳、	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
23 (木) 誕生会	あさりごはん 麩のすまし汁(えのき) ささみフリット 小松菜のごま和え	せんべい／牛乳、／米、あさり水煮缶、ひじき、にんじん、水、しゅうゆ、みりん、食塩、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しゅうゆ、食塩、／鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう、米粉、ベーキングパウダー、ガーリックパウダー、パセリ粉、食塩、豆乳、油、／こまつな、にんじん、コーン缶、しゅうゆ、ごま、／木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、粉糖、／牛乳、	せんべい 牛乳 豆腐ガトーショコラ 牛乳
24 (金)	御飯 みそ汁(キャベツ・豚肉) さけの西京焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	チーズ、／麦茶(浸出液)、／米、／豚肉(肩ロース)、キャベツ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／さけ、米みそ(甘みそ)、みりん、砂糖、／切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、水、しゅうゆ、砂糖、／ホッケケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、ごま、油、／牛乳、	チーズ お茶 ごまドーナツ 牛乳
25 (土)	みそ煮込みうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)、／干しうどん、しめじ、油揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶、／せんべい／クラッcker、／麦茶(浸出液)、	せんべい お茶 せんべい・クラッcker お茶
27 (月)	御飯 みそ汁(あさり) ナゲット(おから) 小松菜のおかかあえ	ヨーグルト(ドリンク)、／麦茶(浸出液)、／米、／あさり水煮缶、キャベツ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しゅうが、にんにく、水、片栗粉、食塩、こしょう、油、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しゅうゆ、砂糖、かつお節、／さつまいも、砂糖、豆乳、米粉、／牛乳、	ヨーグルト お茶 もっちりスイートポテト 牛乳
28 (火)	御飯 はるさめスープ 厚揚げの炒め物 もやしとわかめのナムル	クラッcker、／牛乳、／米、／はるさめ、キャベツ、ねぎ、水、中華だしの素、しゅうゆ、／生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しめじ、ごま油、しゅうゆ、中華だしの素、片栗粉、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しゅうゆ、ごま、／ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳、／牛乳、	クラッcker 牛乳 カップチーズケーキ 牛乳
29 (水)	にんじんごはん 豆腐みそ汁 豚肉とたまねぎのソテー 切干大根のごま和え	ブルーン、／牛乳、／米、にんじん、しゅうゆ、食塩、／木綿豆腐、チングンサイ、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、／切り干しだいこん、にんじん、しゅうゆ、砂糖、食塩、ごま、／せんべい／クラッcker、／牛乳、	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
30 (木)	御飯 けんちん汁(鶏肉) さわらのごま焼き キャベツと油揚げの炒め煮	せんべい／牛乳、／米、／鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しゅうゆ、食塩、／さわら、しゅうゆ、みりん、ごま、／キャベツ、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しゅうゆ、みりん、／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶあん(砂糖添加)、／牛乳、	せんべい 牛乳 小豆蒸しパン 牛乳
31 (金)	御飯 みそ汁 松風焼き・豆腐いり チングン菜のあえ物	チーズ、／麦茶(浸出液)、／米、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、酒、みりん、ごま、／チングンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しゅうゆ、砂糖、／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しゅうゆ、みりん、食塩、／牛乳、	チーズ お茶 きつねうどん 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	420Kcal (459Kcal)	18g (19.5g)
3歳以上児	538Kcal (573Kcal)	22.4g (24.3g)

()は、目標量です。



行事食

★ひな祭りの集い (2日)

昼食

- ・ちらし寿司
- ・あさり汁
- ・鶏のから揚げ
- ・ほうれん草となばなのごま和え
- ・牛乳

午後おやつ

- ・フルーツポンチ
- ・牛乳

★たいよう組リクエストメニュー (14日)

昼食

- ・ミートスパゲティ
- ・フレンチサラダ
- ・いちご
- ・さくらクッキー
- ・麦茶

午後おやつ

★誕生会 (23日)

昼食

- ・あさりごはん
- ・麩のすまし汁
- ・ささみフリット
- ・小松菜のごま和え
- ・豆腐ガトーショコラ
- ・牛乳