

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (金) ひな祭り	ちらし寿司 麩のすまし汁(えのき) 鶏のから揚げ なばなのごま和え(人参)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、酢、砂糖、食塩、さけ、コーン缶、きゅうりにんじん、ごま、焼きのり/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉/なばな、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、生クリーム、砂糖、いちご/牛乳	ヨーグルト お茶 いちごのケーキ 牛乳
2 (土)	きつねうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆであどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/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・クラッカー お茶
4 (月)	カレーライス フレンチサラダ いよかん	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ/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/いよかん/焼ふ、バター、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 麩ラスク 牛乳
5 (火)	御飯 みそ汁(あさり) ナゲット(おから) ひじきの煮物	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、にんにく、水、片栗粉、食塩、こしょう、油/ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう/チーズ、さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 さつまいものガレット 牛乳
6 (水)	御飯 中華スープ(チンゲン菜) マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、中華だしの素、食塩/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉/きゅうり、もやし、にんじん、はるさめ、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ/せんべい/クラッカー/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
7 (木)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め 小松菜とコーンの和え物	クラッカー/牛乳/米/切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(もも)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ、油、ごま/ごまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖/食パン、きな粉、バター、グラニュー糖/牛乳	クラッカー 牛乳 きな粉シュガートースト 牛乳
8 (金)	御飯 みそ汁 さわらの煮つけ 三色なます	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/にんじん、もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁/おから、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、牛乳、油、グラニュー糖/牛乳	ヨーグルト お茶 おからドーナツ 牛乳
9 (土)	ツナトマトスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、ごまつな、油、ツナ油漬缶、ダイストマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉/みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
11 (月)	わかめ御飯 きのこのスープ タンダーチキン ブロッコリーの三色サラダ	せんべい/牛乳/米、炊き込みわかめ/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油、水、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、レモン果汁、カレー粉、片栗粉/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩/米、もち米、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	せんべい 牛乳 五平餅 牛乳
12 (火)	御飯 みそ汁(さつまいも・だいこん) 松風焼き・豆腐いり キャベツとツナの炒め煮(人参)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま、あおのり/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ビュアココア)、豆乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 ココア蒸しパン 牛乳
13 (水)	御飯 みそスープ 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいこん、にんじん、キャベツ、中華だしの素、米みそ/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/豚ロース肉、油、キャベツ、ねぎ、小麦粉、水、かつお節、油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり/牛乳	チーズ お茶 お好み焼き 牛乳
14 (木)	御飯 みそ汁(もやし・青菜) ポークチャップ 切干大根の旨煮	クラッカー/牛乳/米/もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、油、ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/にんじん、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳	クラッカー 牛乳 人参カップケーキ 牛乳
15 (金)	御飯 すまし汁(はくさい・ねぎ) ぶりのみそ照り焼き 白和え(ほうれん草・ひじき)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/はくさい、ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/ぶり、しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖/ほうれんそう、にんじん、ひじき、しょうゆ、木綿豆腐、すりごま、砂糖、食塩/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
16 (土)	きつねうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆであどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/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・クラッカー お茶
18 (月) リクエスト 献立	カレーライス かぼちゃサラダ いよかん	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節/いよかん/米、塩こんぶ/牛乳	ヨーグルト お茶 昆布おにぎり 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
19 (火)	御飯 みそ汁(あさり) ナゲット(おから) ひじきの煮物	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/ 鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、にんにく、水、片栗粉、食塩、こしょう、油/ ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう/チーズ さつまいも、ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 さつまいものガレット 牛乳
21 (木) 誕生会	にんじんごはん 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) ささみフリット ほうれん草とえのき茸のお浸し(人蔘)	クラッカー/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩/木綿豆腐、じゃがいも たまねぎ、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ/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/ほうれん草、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ/かぼちゃ、ぎょうざの皮、砂糖、バター、油/牛乳	クラッカー 牛乳 パンプキンパイ 牛乳
22 (金)	御飯 みそ汁 さわらの煮つけ 三色なます	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/にんじん、もやし、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖/ だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁/おから 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、牛乳、油、グラニュー糖/牛乳	ヨーグルト お茶 おからドーナツ 牛乳
23 (土)	ツナトマトスパゲティー フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油 ツナ油漬缶、ダイストマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉/みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
25 (月)	わかめ御飯 きのこのスープ タンドリーチキン ブロッコリーの三色サラダ	せんべい/牛乳/米、炊き込みわかめ/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん さやえんどう、油、水、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ 砂糖、食塩、レモン果汁、カレー粉、片栗粉/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油 食塩/米、もち米、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	せんべい 牛乳 五平餅 牛乳
26 (火)	御飯 みそ汁(さつまいも・だいこん) 松風焼き・豆腐いり キャベツとツナの炒め煮(人蔘)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま、あおのり /キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/小麦粉 ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ビュアココア)、豆乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 ココア蒸しパン 牛乳
27 (水)	御飯 みそスープ 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいこん、にんじん、キャベツ、中華だしの素、米みそ /生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごま油、しょうゆ 中華だしの素、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/焼ふ、バター、砂糖 /牛乳	チーズ お茶 麩ラスク 牛乳
28 (木)	御飯 みそ汁(もやし・青菜) ポークチャップ 切干大根の旨煮	クラッカー/牛乳/米/もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚肉(ロース)、油、ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖/切り干しだいこん、にんじん 油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/にんじん、ホットケーキ粉 無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳	クラッカー 牛乳 人参カップケーキ 牛乳
29 (金)	御飯 すまし汁(はくさい・ねぎ) ぶりのみそ照り焼き 白和え(ほうれん草・ひじき)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/はくさい、ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩/ぶり、しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖/ほうれん草、にんじん、ひじき、しょうゆ 木綿豆腐、すりごま、砂糖、食塩/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
30 (土)	けんちんうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/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・クラッカー お茶

※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	442Kcal (462Kcal)	18.6g (19.6g)
3歳以上児	556Kcal (572Kcal)	23.1g (24.3g)

( )は、目標量です。



### ～行事食～

#### ★ひなまつり(1日)

##### 昼食

- ・ちらし寿司
- ・麩のすまし汁
- ・鶏の唐揚げ
- ・なばなの胡麻和え

##### 午後おやつ

- ・いちごのケーキ
- ・牛乳

#### ★誕生会(21日)

##### 昼食

- ・にんじんごはん
- ・五目みそ汁
- ・ささみフリット
- ・ほうれん草とえのきだけのお浸し

##### 午後おやつ

- ・パンプキンパイ
- ・牛乳

