

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/糖分 はちみつ	材 料 名			10時おやつ		3時おやつ	
			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			
01 金	★☆誕生会(ひなまつり会)★☆ 散らし寿司・さわらの竜田揚げ 白菜の昆布和え お麩のすまし汁、いちご	668.4(540.4) 26.7(20.1) 22.5(16.7) 2.4(1.8)	米、砂糖、油、片栗粉、○ 三温糖、焼酎(車心)、こ ま、ごま油	○牛乳、さわら、卵、○生 クリーム、ちくわ、でんぷ ん	はくさい、いちご、にんじ ん、たまねぎ、れんこん、さ やえんどう、焼きのり、塩こ んぶ、かんひょう(乾)、干 しひじき	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	アップル ジュース	ロールケーキ 牛乳	
02 土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル わかめスープ(コーン)	448.3(400.8) 14.9(14.4) 12.0(12.8) 1.1(0.9)	米、オリーブ油、ごま、ご ま油	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	もやし、○パナナ、たまね ぎ、コーン缶、きゅうり、に んじん、生わかめ、ねぎ、あ おのり	中華スープ、しょう ゆ、酒、食塩	牛乳100	せんべい パナナ 牛乳150	
04 月	ビビンバ丼 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ、りんご	591.9(499.8) 26.4(22.5) 17.3(16.1) 1.6(1.3)	米、○食パン、はるさめ、 ○砂糖、ごま、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、絹ごし豆腐、 卵、○バター、○きな粉、 ◎牛乳	もやし、りんご、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、に ら、コーン缶、しょうが、に んにく	中華スープ、しょう ゆ、酢、酒、食塩	牛乳100	★きな粉サンド 牛乳	
05 火	★☆さくらお別れ遠足・ミニ遠足★☆ つぼみ移行・たんぼほのみ：ご飯(白飯) コロック、三色野菜のごま和え みそ汁(お麩・油揚げ)	633.5(519.8) 19.6(17.4) 18.4(17.0) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、○じゃがい も、○小麦粉、パン粉、 小麦粉、○油、油、ごま、 焼酎(車心)、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○た まねぎ(淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	アルファルファもやし、たま ねぎ、こまつな、○キャベ ツ、にんじん、○ねぎ、○あ おのり	かつお・昆布だし 汁、○ウスターソー ス、しょうゆ、ウス ターソース、食塩	牛乳100	ポテトたご焼き 牛乳150	
06 水	★カレーうどん おからサラダ オレンジ	558.5(482.4) 21.3(19.1) 19.4(18.2) 2.2(1.7)	ゆでうどん、○米、マヨ ネーズ、油、○油、砂糖	○卵、豚肉(もも)、○鶏も も肉、おから、ハム、◎牛 乳	オレンジ、ブロッコリー、た まねぎ、○たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、グリーンピース(冷 凍)	かつお・昆布だし 汁、カレールウ、○ ケチャップ、しょう ゆ	牛乳100	★オムライス お茶・麦茶	
07 木	フランスパン(乳児はバターロール) ★クリームシチュー(鶏肉) フレンチサラダ ワインナー(ポイル)	682.4(565.7) 24.7(21.5) 27.4(23.7) 2.2(1.7)	○さつまいも、フランスパ ン、じゃがいも、○砂糖、 ○油、小麦粉、油、○こ ま、三温糖	○牛乳、牛乳、ウイン ナー、鶏もも肉、バター、 ◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、コーン缶	酢、コンソメ、○ しょうゆ、パセリ 粉、食塩	牛乳100	★大学芋 牛乳150	
08 金	御飯(五穀米入り) かじきまぐろのフィッシュチップス 根菜の煮物 ★豆腐みそ汁(なめこ)、ミニゼリー	567.7(484.5) 25.7(22.0) 16.6(15.9) 2.0(1.5)	米、○コッパン、五穀、 パン粉・半生、油、小麦 粉、砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、粉チーズ、◎牛乳	だいこん、れんこん、にんじ ん、なめこ、ごぼう、いんげ ん、ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょう ゆ、食塩	牛乳100	★メロンパン 牛乳150	
09 土	ハヤシライス 粉ふき芋 コンソメスープ(キャベツ)	560.0(481.7) 18.8(17.2) 15.7(15.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛 乳	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、グリーンピース(冷凍)、 パセリ	ハヤシルウ、コンソ メ、食塩、こしょう	牛乳100	ヨーグルト せんべい 牛乳	
11 月	御飯(白米) さわらのごま照り焼き ひじきと切干大根の煮物 みそ汁(油揚げ・きゅうり)、ミニゼリー	647.5(546.6) 25.7(22.1) 23.6(21.1) 2.2(1.7)	米、○ロールパン、ごま、 ○油、油、○グラニュー 糖、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、○ きな粉、◎牛乳	キャベツ、切り干しだい こん、にんじん、ひじき、グ リンピース(冷凍)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん	牛乳100	★きな粉あげはん 牛乳150	
12 火	★あなか焼そば みかんサラダ コーンスープ	680.5(564.7) 21.9(19.2) 27.0(23.7) 1.8(1.4)	焼きそばめん、○ホット ケーキ粉、片栗粉、○メー プルシロップ、マヨネー ズ、○マーガリン、ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、 ○卵、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、もや し、クリームコーン缶、キャ ベツ、みかん缶、コーン缶、 ブロッコリー、にんじん、た まねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、コンソメ、パセ リ粉、食塩	牛乳100	★ホットケーキ 牛乳150	
13 水	バターロール ★ハンバーグ・煮込み グリーンサラダ コンソメスープ(ほうれん草)、りんご	597.6(644.9) 23.1(18.3) 20.1(14.7) 1.8(1.4)	○米、ロールパン、パン 粉・半生、油、○ごま、三 温糖、砂糖	豚ひき肉、○チーズ、卵、 牛乳、○かつお節、◎カル ビス	りんご、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ほうれんそ う、ブロッコリー、にんじん	酢、ケチャップ、ウ スターソース、コン ソメ、○しょうゆ、 食塩	カルビス 100	★チーズおかわりにぎり お茶・麦茶	
14 木	★カレーライス ごぼうときゅうりのサラダ みそ汁(えのき・しめじ)	640.1(538.2) 19.5(17.6) 21.4(19.5) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、○コーン フレーク、マヨネーズ、 油、ごま(乾)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、○パナナ、ごぼ う、にんじん、きゅうり、し めじ、コーン缶、えのきた け、グリーンピース(冷凍)、 パセリ	かつお・昆布だし 汁、カレールウ、 しょうゆ	牛乳100	★コーンフレーク パナナ 牛乳150	
15 金	御飯(胚芽米) ★鶏肉の竜田揚げ ★磯辺和え みそ汁(里芋・あげ)、オレンジ	641.7(538.6) 26.4(22.9) 19.3(18.1) 1.7(1.4)	胚芽米、さといも、油、片 栗粉	○牛乳、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 ◎牛乳、いわし(煮干し)	オレンジ、アルファルファも やし、ほうれんそう、にんじ ん、味噌付けのり、カットわか め、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳100	★プリン クラッカー 牛乳150	
16 土	卒園式								
18 月	ソフトフランス チリコンカーン ポテトサラダ(ハム) コンソメスープ(白菜)、ミニゼリー	574.7(482.0) 20.2(18.0) 16.5(15.9) 1.7(1.3)	コッパン、じゃがいも、 ○米、○もち米、○三温 糖、○砂糖、○黒こま、マ ヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、だいず(乾)、 ハム、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、はくさい、トマトビュ レ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウス ターソース、酒、 しょうゆ、コンソ メ、カレー粉、パセ リ粉、食塩	牛乳100	ミニおはぎ2種 お茶・麦茶	
19 火	御飯(白米) にぎり揚げ ちくわフレンチ みそ汁(切干)	644.8(543.1) 20.5(18.3) 22.3(20.1) 2.0(1.6)	米、○コッパン、○さつ まいも、さつまいも、油、 マヨネーズ、○はちみつ、 片栗粉、ごま(乾)	○牛乳、豚ひき肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、白みそ、○バター、◎ 牛乳	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、いんげん、切り干しだい こん、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、食塩	牛乳100	スイートポテトパン 牛乳150	
20 水	スバゲティ-ミートソース ミモザサラダ コンソメスープ(じゃがいも)、りんご	567.1(482.9) 17.2(16.0) 13.7(14.0) 1.3(1.1)	○米、スバゲティ-、じゃ がいも、マヨネーズ、オ リーブ油、○ごま油	豚ひき肉、○ツナ水煮缶、 卵、ウインナー、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、 ○塩こんぶ、○あおのり	ケチャップ、ウス ターソース、コンソ メ、食塩	牛乳100	シーチキンと塩昆布の まぜごはん お茶・麦茶	
21 木	春分の日 (休園)								
22 金	むぎごはん 鮭の西京焼き 納豆和え(もやし) みそ汁(かぶ・あげ)	492.7(432.8) 23.3(20.8) 13.8(14.1) 1.5(1.2)	米、○きょうざの皮、○砂 糖、○マーガリン、油、○ 片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、さけ、納豆、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	もやし、○りんご、こまつ な、かぶ、にんじん、○レモ ン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、みり ん、しょうゆ、酒	牛乳100	アップルパイきょうざ 牛乳150	
23 土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ	633.5(533.3) 20.7(18.5) 13.2(13.4) 3.6(2.8)	生うどん、○コーンフレ ーク、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛 乳	かぼちゃ、○パナナ、もや し、キャベツ、きゅうり、に んじん、干しひょうどう、ねぎ 、にら、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、食塩	牛乳100	コーンフレーク パナナ 牛乳150	
25 月	発芽玄米入り御飯 レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(じゃが芋・油揚げ)、りんご	640.7(538.3) 25.4(22.2) 22.1(20.0) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、○マーガ リン、ソフトタイプ、片栗 粉、玄米、○三温糖、油、 小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ヨー グルト(無糖)、米みそ(淡 色辛みそ)、○卵、油揚 げ、◎牛乳	りんご、もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、ウスタ ーソース、酒	牛乳100	ココアヨーグルトケーキ 牛乳150	
26 火	黒糖パン かじきのコーンマヨネーズ焼き キャベツのサラダ コンソメスープ(白菜)	619.0(515.7) 21.0(18.3) 28.6(24.7) 1.4(1.2)	ロールパン、○小麦粉、○ コーンスターチ、○粉砂 糖、○砂糖、マヨネーズ、 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、かじき、○無塩バ ター、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、はくさい、きゅう り、たまねぎ、コーン缶、ク リームコーン缶、にんじん	酢、コンソメ、パセ リ粉、食塩	牛乳100	パニラキョッフェルン 牛乳150	
27 水	御飯(白米) 高野豆腐の酢豚風 もやしサラダ みそ汁(お麩)、ミニゼリー	703.2(543.3) 21.1(16.2) 32.5(24.2) 2.3(2.2)	米、○食パン、片栗粉、マ ヨネーズ、油、砂糖、ごま (乾)、焼酎(車心)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 凍り豆腐、ハム、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 ○粉チーズ	もやし、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピーマン、○ あおのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 ケチャップ	野菜ジュ ース	青のりチーストースト 牛乳150	
28 木	むぎごはん 納豆のかき揚げ(さつま芋) 切り干し大根のサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	718.9(592.3) 23.1(20.0) 22.0(19.7) 2.4(1.8)	米、小麦粉、さつまいも、 マヨネーズ、油、すりご ま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、納豆、 卵、ちくわ、米みそ(淡色 辛みそ)、○いわし(煮干 し)、干しえび、かつお 節(生乾)	○パナナ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、切り干しだい こん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食酢(米酢)	牛乳100	ビスケット パナナ 小魚 牛乳150	
29 金	五目ラーメン ひじきとじゃが芋の炒り煮 オレンジ	586.4(492.4) 21.3(18.6) 10.0(11.1) 3.6(2.6)	生中華めん、○米、じゃが いも、ごま油、油、砂糖、 ○ごま、○三温糖	○豚ひき肉、焼き豚、なる と、ちくわ、油揚げ、◎牛 乳	オレンジ、もやし、コー ン缶、キャベツ、にんじん、 生わかめ、にら、ねぎ、○に んじん、グリーンピース(冷 凍)	中華スープ、かつ お・昆布だし汁、 しょうゆ、○しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳100	そばろごはん お茶・麦茶	
30 土	ケチャップチキンライス スイートポテトサラダ コンソメスープ(白菜)	524.8(456.0) 14.0(13.8) 17.4(16.6) 0.9(0.7)	米、さつまいも、マヨネ ーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、りん ご、はくさい、コーン缶、 きゅうり、グリーンピース(冷 凍)	ケチャップ、コンソ メ、食塩	牛乳100	スティックパン 牛乳150	

※マヨネーズは卵なしを使用しています。

※★の印がついているメニューは、さくらさんのリクエストメニューです!!