

献立表

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名			
				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
02月	カレーうどん おからサラダ バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	579.0(424.4) 19.0(14.0) 17.4(13.0) 2.8(2.1)	干しうどん、〇米、マヨネーズ、油、〇油、三温糖	豚肉(もも)、〇鶏もも肉、おから、ハム	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、〇たまねぎ、にんじん、ねぎ、〇ミックスベジタブル	かつお・昆布だし汁、カレールウ、〇ケチャップ、しょうゆ
03火 ひな祭り	鮭寿司 鶏肉のごま味噌焼 大根とハムのりんご酢のサラダ とろろ昆布のすまし汁	いちごケーキ 幼児：紅茶 乳児：牛乳	676.2(559.6) 28.3(24.0) 26.8(23.6) 2.3(1.8)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇三温糖、油、ごま、三温糖	鶏もも肉、さけ(塩)、〇卵、〇調製豆乳、卵、ハム、〇豆乳クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、てんぷ、〇牛乳	だいごん、きゅうり、〇いちご、〇いちごジャム、絹さや、葉ねぎ、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、食酢、りんご酢、しょうゆ、みりん、食塩
04水	ごはん かじきまぐろのフィッシュチップス 白菜の梅肉和え さつま芋のみそ汁	幼児：ウインナードック 乳児：ハムサンド 牛乳	835.2(612.9) 34.5(25.6) 33.4(24.9) 3.2(2.4)	米、さつまいも、パン粉、〇マヨネーズ、油、小麦粉、〇油 〇幼児：バターロール 〇乳児：食パン	〇牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ 〇幼児：ウインナー 〇乳児：ハム	はくさい、〇たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、うめびしお、パセリ	煮干だし汁、〇ケチャップ、かつお・昆布だし汁、食塩
05木	コッペパン チリコンカン マカロニサラダ 白菜のスープ・牛乳	ひじきとツナごはん 麦茶	722.2(526.7) 25.4(18.6) 26.6(19.6) 1.8(1.4)	〇米、コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、油、〇ごま油、〇三温糖	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、〇ツナ油漬缶、ハム、〇油揚げ、鶏がらスープ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、〇にんじん、〇ひじき、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、料理酒、〇しょうゆ、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、食塩
06金	ごはん ミートローフ 根菜の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	レーズンロッククッキー 牛乳	674.6(493.0) 24.1(17.7) 21.4(15.5) 2.5(1.8)	米、〇小麦粉、〇三温糖、パン粉、〇コーンフレーク、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、〇卵	だいごん、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、〇干し豆腐、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩
07土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 白菜のみそ汁	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	589.0(429.9) 18.6(13.7) 16.6(12.2) 2.5(1.8)	米、〇食パン、油、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油 〇クッキー 〇せんべい	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、〇いちごジャム、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
09月	ごはん さわらのごま照り焼き ひじきと切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	きな粉サンド 牛乳	656.3(490.7) 29.4(22.0) 22.9(17.0) 2.5(1.8)	米、〇食パン、油、〇三温糖、ごま、三温糖	〇牛乳、さわら、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター、〇きな粉	キャベツ、切り干しだいごん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
10火	和風スパゲッティー トマトサラダ じゃが芋のスープ りんご	ホットケーキ 牛乳	534.1(400.3) 22.2(16.7) 13.4(10.0) 1.2(0.9)	スパゲッティー、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、〇メープルシロップ、三温糖、オリーブ油、油	〇牛乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、〇卵、鶏がらスープ	トマト、たまねぎ、りんご、なす、きゅうり、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ、レモン、パセリ	しょうゆ、食酢、みりん、食塩
11水	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー ウインナーソーテー グリーンサラダ	鮭おにぎり 麦茶	679.1(509.4) 27.0(20.2) 20.6(15.5) 2.0(1.5)	〇米、じゃがいも、米粉、油、〇ごま、三温糖 幼児：フランスパン 乳児：バターロール	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、〇さけ(塩)、バター、スキムミルク、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、〇焼きのり	食酢、食塩
12木	カレーライス ごぼうときゅうりのサラダ わかめのかきたま汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	709.3(530.6) 20.5(15.2) 26.8(20.0) 3.6(2.7)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、マヨネーズ、油、ごま(乾)	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、卵	たまねぎ、〇バナナ、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩
13金	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 里芋と油揚げのみそ汁・いよかん	プリン 幼児：クラッカー 乳児：せんべい 牛乳	685.1(504.8) 28.1(20.9) 18.1(13.6) 2.0(1.5)	米、さといも、片栗粉、油、三温糖 〇幼児：クラッカー 〇乳児：せんべい	〇牛乳、鶏レバー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いよかん、もやし、ほうれん草、にんじん、焼きのり、しょうが、カットわかめ	煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、ウスターソース、プリンミックス
14土	保育修了式						
16月	ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐と根菜の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁・りんご	スイートポテトパン 牛乳	655.2(490.2) 28.1(21.0) 18.3(13.7) 2.4(1.8)	米、〇コッペパン、〇さつまいも、〇三温糖、三温糖、油	〇牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、〇バター	りんご、だいごん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒
17火	バターロール ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のスープ・牛乳	餃子ピザ 麦茶	617.6(452.7) 25.6(18.8) 29.6(21.6) 2.3(1.7)	じゃがいも、バターロール、〇さようざの皮、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、〇とろけるチーズ、〇ベーコン、ハム、調製豆乳、鶏がらスープ	たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、〇たまねぎ、コーン缶、〇パセリ	ケチャップ、〇ケチャップ、ウスターソース、食塩
18水 お別れ会 バイキング	ベーコンピラフ 鶏肉の竜田揚げ・温野菜 コーンスープ(乳児のみ)・オレンジ (幼児のみ：ソース焼きそば・バナナ)	寒天入りフルーツポンチ せんべい 麦茶	885.0(642.8) 30.4(22.5) 23.2(17.0) 2.0(1.5)	米、焼きそばめん(幼児)、油、〇三温糖、片栗粉、〇せんべい	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、ベーコン、鶏がらスープ	〇オレンジ、バナナ、トマト、キャベツ、〇もも肉、〇みかん缶、ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、〇かんでん、しょうが、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩、パセリ粉
19木	和風うどん ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら バナナ	ミニおぼろぎ 麦茶	563.4(406.4) 20.3(14.7) 11.4(8.1) 3.6(2.7)	干しうどん、〇米、〇もち米、小麦粉、油、〇三温糖、〇砂糖、〇黒ごま	ちくわ、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、〇きな粉	バナナ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、〇食塩
20金	春分の日(休園)						
21土	親子丼 ほうれん草ののり和え 玉ねぎのみそ汁	ジャムサンド クッキー せんべい 麦茶	566.0(397.6) 20.1(14.1) 13.3(9.3) 2.8(2.0)	米、〇食パン 〇クッキー 〇せんべい	卵、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、〇いちごジャム、カットわかめ、あおのり	煮干しだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
23月	ごはん 松風焼き キャベツともやしの海苔サラダ 小松菜とえのきのみそ汁	マジメマロサンド 牛乳	697.1(508.4) 23.7(17.4) 23.4(16.9) 2.1(1.5)	米、〇クラッカー、パン粉、三温糖、油、ごま、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、えのきだけ、にんじん、しいたけ、焼きのり、しょうが	煮干しだし汁、食酢、しょうゆ
24火	ぶどうばん 鮭のチーズパン粉焼き フレンチサラダ 白菜のスープ・牛乳	フライドポテト 麦茶	511.3(373.8) 26.8(19.8) 22.0(16.0) 1.9(1.4)	〇じゃがいも、ぶどうパン、〇油、マヨネーズ、パン粉、油、三温糖	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、鶏がらスープ	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、パセリ	食酢、〇食塩
25水	ミートスパゲッティー ミモザサラダ 玉ねぎとコーンのスープ バナナ	チーズおなかおにぎり 麦茶	669.2(499.0) 22.6(16.9) 17.4(12.9) 1.4(1.0)	〇米、スパゲッティー、マヨネーズ、米粉、〇ごま、油	豚ひき肉、〇チーズ、卵、鶏がらスープ、〇かつお節	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、セロリー	ケチャップ、ウスターソース、料理酒、〇しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉
26木 誕生会	ごはん チキンフライ 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	659.7(477.8) 31.4(23.1) 19.1(13.9) 2.2(1.7)	米、〇ホットケーキミックス、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、〇黒砂糖、すりごま、〇油、三温糖	〇牛乳、鶏肉(胸皮なし)、〇調製豆乳、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、切り干しだいごん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干しだし汁、ウスターソース、ケチャップ、食酢、しょうゆ
27金	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ 白菜のすまし汁 いよかん	青のりコッペ 牛乳	630.7(468.6) 19.2(14.3) 22.2(16.5) 3.1(2.3)	米、じゃがいも、〇コッペパン、〇マヨネーズ、油、三温糖、〇食パン	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、〇粉チーズ	いよかん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、食酢、食塩
28土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ	スティックパン クッキー せんべい 麦茶	527.3(391.5) 14.5(10.8) 17.0(12.5) 1.6(1.2)	干しうどん、マヨネーズ、ごま油、〇スティックパン 〇クッキー 〇せんべい	豚肉(もも)	かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、干し豆腐、ねぎ、にら、茹でたけのこ	しょうゆ
30月	豚肉コーン丼 さつま芋の甘煮 むらくもスープ オレンジ	クリームパン 牛乳	758.5(562.3) 29.5(21.8) 24.8(18.3) 2.3(1.7)	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、〇クリームパン	〇牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なるこ	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、食塩
31火	ごはん チキン南蛮 キャベツの昆布和え じゃがいものみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	585.1(419.9) 26.3(19.1) 18.2(13.3) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、〇マカロニ、片栗粉、油、マヨネーズ、〇三温糖、三温糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、レモン果汁、しょうが	煮干しだし汁、みりん、しょうゆ、パセリ粉、食塩

*マヨネーズは卵なしを使用しています