

日付	曜日	献立	3歳おやつ ※は幼児のみ は乳花のみ	カロリー たんぱく質 脂質 糖質	成分			調味料
					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	
1	金	★ひなまつり献立★ ちらし寿司 すまし汁 ミートローフ ブロッコリー にんじんの甘煮 オレンジ	ひなまつりケーキ	574.1(490.9)	米、パン粉、三温糖、マヨネーズ風ドレッシング、花枝、油、毎シフォンケーキ	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、生クリーム、牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、いちご、なばな、さやえんどう、干ししいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、花かつお、酢、ウスターソース、酒、食塩、だし昆布、こしょう、かつおだし汁
				21.8(19.6)				
4	月	きびごはん さつま汁 松風焼き キャベツと小松菜のお浸し オレンジ	小松菜の蒸しパン	591.0(508.5)	米、小麦粉、さつまいも、上白糖、パン粉、きび(精白粒)、油、三温糖、白ごま	豚ひき肉、だいず水煮、鶏肉、赤みそ、しらす干し、油揚げ、白みそ、かつお節、牛乳、牛乳、ショア	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、こまつな、なばな、干ししぶどう	しょうゆ、酒、かつおだし汁
				25.0(21.5)				
5	火	スバゲティミートソース 白菜とベーコンのスープ フレンチサラダ	五平餅	558.9(508.0)	スバゲティ、米、もち米、油、黒上白糖、片栗粉、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ、牛乳	たまねぎ、はくさい、みかん缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、あさつき、にんにく	ケチャップ、花かつお、中濃ソース、本みりん、りんご酢、食塩、しょうゆ、こしょう
				20.2(19.4)				
6	水	ごはん 呉汁 ローストチキン 磯香あえ	バームクーヘン	443.9(432.0)	米、三温糖、バームクーヘン	牛乳、鶏肉、調製豆乳、白みそ、いわし(煮干し)、きざみのり、牛乳	ほうれんそう、長ねぎ、もみそ、にんじん、こまつな、えのきだけ	しょうゆ、花かつお、酒、みりん、かつおだし汁
				23.9(22.8)				
7	木	ごはん すまし汁 シュンユイ 五色和え	ヨーグルト	424.8(377.6)	米、油、片栗粉、小麦粉、はるさめ、三温糖、ごま油	ヨーグルト、かれない、木綿豆腐、油揚げ、ハム、牛乳、生わかめ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、花かつお、酢、酒、だし昆布、食塩
				18.6(17.7)				
8	金	肉うどん 煮豆 ハムサラダ	佃煮おにぎり	531.3(486.0)	米、干しうどん、三温糖、油、上白糖、白ごま	牛乳、豚肉、大正金時、ハム、しらす干し、かつお節、牛乳	きゅうり、キャベツ、長ねぎ、こまつな、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、みりん、りんご酢、だし昆布、食塩、こしょう
				21.2(20.2)				
11	月	かつおぶしのふりかけごはん すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め カレーポテト	クラッカーサンド	408.7(365.7)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油、白ごま、クラッカー	鶏肉、だいず水煮、白みそ、あおのり、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、こまつな、ヒーマン、生わかめ、しょうが、黒きくらげ	花かつお、酒、しょうゆ、食塩、だし昆布、カレー粉、こしょう
				13.0(12.9)				
12	火	★卒園お祝い会★ 赤飯 すまし汁 鶏の唐揚げ スティックサラダ オレンジ	*ポップコーン (ドーナツ)	461.4(456.1)	米、もち米、上白糖、片栗粉、油、マヨネーズ風ドレッシング、油、ごま油、バター、黒ごま、ドーナツ	鶏肉、木綿豆腐、ささげ(乾)、生わかめ、牛乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、あさつき、しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、食塩、酒、だし昆布
				17.4(19.0)				
13	水	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮	夕焼けごはん	522.8(477.1)	米、さつまいも、三温糖、油、白ごま、白ごま	牛乳、かれない、しらす干し、油揚げ、白みそ、かつお節、赤みそ、きざみのり、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん、花かつお
				21.9(20.4)				
14	木	ごはん みそ汁 バーベキューチキン ツナ和え	きなこマカロニ	445.7(417.5)	米、マカロニ、黒砂糖、三温糖、上白糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ缶、白みそ、きな粉、かつお節、赤みそ、生わかめ、牛乳	こまつな、えのきだけ、もやし、にんじん、りんご、長ねぎ、しょうが、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、酒
				24.3(22.7)				
15	金	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 かぶとツナのサラダ	揚げパン	534.5(506.5)	米、ロールパン、マヨネーズ風ドレッシング、油、三温糖、上白糖、片栗粉	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉、きな粉、白みそ、赤みそ、かつお節、生わかめ、ひじき、牛乳	かぶ、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、こまつな、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ、花かつお、酒、みりん、食塩
				19.5(19.5)				
18	月	ごはん きのこのスープ 豚肉の生姜焼き わかめサラダ	マーブルケーキ	529.5(484.9)	米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、マーガリン、油、三温糖、バター	牛乳、豚肉、卵、生わかめ、牛乳、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、にんじん、あさつき、しょうが	しょうゆ、花かつお、酢、酒、本みりん、食塩、だし昆布
				20.3(19.6)				
19	火	ごはん 豚汁 白身魚の照り焼き 刻み昆布の炒め煮 オレンジ	★お彼岸おやつ★ 二色ぼたもち	572.4(516.7)	米、もち米、さといも、三温糖、油、黒ごま	牛乳、かれない、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、白みそ、きな粉、赤みそ、かつお節、刻みごぼう、牛乳	オレンジ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、みりん、花かつお、酒
				26.1(24.1)				
21	木	きびごはん すまし汁 とんかつ こまきゅうり	ジャムサンド	498.1(482.1)	米、ロールパン、パン粉、油、小麦粉、きび(精白粒)、三温糖、白ごま	牛乳、豚肉、生わかめ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、こまつな	花かつお、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、だし昆布、こしょう
				20.9(20.6)				
22	金	ごはん 具だくさん味噌汁 韓国風鶏の照り焼き 紫和え	おかかごはん	521.2(477.8)	米、三温糖、ごま油、白ごま、白ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、白みそ、かつお節、赤みそ、牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな、あさつき、にんにく、しょうが	しょうゆ、花かつお
				24.6(23.0)				
25	月	ごはん じゃがいものスープ ハンバーグ 塩もみ	磯ごはん	541.8(494.4)	米、じゃがいも、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、油揚げ、しらす干し、かつお節、ひじき、牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、あさつき	ケチャップ、ウスターソース、花かつお、酒、食塩、しょうゆ、こしょう
				21.7(20.6)				
26	火	マーボー丼 中華風スープ ナムル オレンジ	おふラスク	517.6(472.8)	米、ふ、上白糖、押麦、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖、油、バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、牛乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、長ねぎ、にんじん、にら、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩
				21.0(20.1)				
27	水	ごはん すまし汁 チーマイチェンカンピエン みそドレッシングサラダ	こぎつねごはん	610.8(549.4)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、油、ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	きゅうり、キャベツ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、干ししいたけ	花かつお、しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、食塩
				24.2(22.7)				
28	木	ごはん みそ汁 さんが焼き ひじきの炒り煮 オレンジ	ぶどうゼリー	513.6(469.2)	米、じゃがいも、上白糖、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、いわしすり身、だいず水煮、油揚げ、赤みそ、白みそ、セラチン、かつお節、生わかめ、ひじき、あおのり、牛乳	オレンジ、えのきだけ、にんじん、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、花かつお、酒
				21.2(20.2)				
29	金	カレーライス 豆腐のスープ グリーンサラダ	米粉と豆腐の ブラウニー	623.4(559.5)	米、じゃがいも、上白糖、米粉、油、小麦粉、押麦、片栗粉、粉糖、上白糖	牛乳、調製豆乳、綿豆腐、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、あさつき、にんにく、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、酒、りんご酢、カレー粉、こしょう
				22.7(21.4)				

※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。