

| 日  | 曜日 | 献立名   | 午前おやつ         | 材料                                 |   |   | 午後おやつ                       |
|----|----|---|---------------|------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|    |    |   |               | 身体を作る(赤)                           | 力になる(黄)   | 体の調子を整える(緑)   |                             |
| 1  | 土  | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>つぼみ菜のごま和え<br>じゃがいもと油揚げの味噌汁           | お茶<br>せんべい    | 牛乳 豆腐 豚肉<br>油揚げ みそ<br>かつお節         | 米 じゃがいも<br>油 片栗粉 ごま                                       | こまつな たまねぎ<br>もやし にんじん<br>ピーマン ねぎ<br>にんじん しょうが                             | やさい<br>野菜ジュース<br>せんべい       |
| 3  | 月  | ちらしごはん いちご<br>ママレードチキン<br>つぼみ菜のおひたし<br>焼きそばのすまし汁        | ヨーグルト         | 鶏肉 豆腐 卵<br>油揚げ でんぶ<br>かつお節         | 米 さとちも 麩<br>三温糖   | いちご こまつな<br>にんじん みつば<br>きぬさや しいたけ<br>のり かんぴょう                             | カルピス<br>ひなあられ               |
| 4  | 火  | ごはん<br>ぶりのみそ焼き<br>ひき昆布煮つけ<br>きのこのすまし汁                   | お茶<br>せんべい    | 牛乳 ぶり 豆腐<br>油揚げ チーズ<br>みそ          | 米 じゃがいも<br>こんにやく<br>片栗粉 三温糖<br>油                          | こんぶ ねぎ<br>しめじ えのきたけ<br>いんげん にんじん<br>しいたけ ねぎ                               | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>チーズポテトもち    |
| 5  | 水  | バターロール<br>たらとほうれんそうのグラタン<br>カリカリサラダ<br>かぼちゃスープ          | お茶<br>せんべい    | 牛乳 たら<br>生クリーム<br>さわら チーズ<br>しらす干し | ロールパン 米<br>じゃがいも<br>小麦粉 油 ごま<br>バター                       | かぼちゃ たまねぎ し<br>れんこん ほうれんそう<br>たまねぎ みずな うめ<br>マッシュルーム にんじん<br>きゅうり レモン パセリ | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さわらと梅の混ぜごはん |
| 6  | 木  | ごはん<br>さけのムニエル<br>ほうれん草の海苔ツナ和え<br>なめこの味噌汁               | やさい<br>野菜ジュース | 牛乳 さけ 豆腐<br>ツナ きな粉<br>みそ           | 米 三温糖<br>小麦粉 油<br>バター                                     | デコボン<br>ほうれん草 なめこ<br>にんじん ねぎ<br>のり  | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>きな粉パイ       |
| 7  | 金  | ピラフ<br>チキンバーグ<br>フロコリーサラダ<br>スマイルポテト                    | お茶<br>せんべい    | 牛乳 鶏ひき肉<br>ウィンナー 大豆<br>豆腐 チーズ      | 米 フライドポテト<br>ホットケーキミックス<br>パン粉 三温糖 油<br>バター               | キャベツ みかん もも<br>フロコリー パナナ<br>レモン たまねぎ しいたけ<br>にんじん コーン いちご<br>マッシュルーム エリンギ | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ココアケーキ      |
| 8  | 土  | ごはん<br>豚バラ大根<br>はるさめ<br>春雨サラダ<br>さつまいもの味噌汁              | お茶<br>せんべい    | 豚肉 豆腐<br>かにかまぼこ<br>みそ              | 米 さつまいも<br>はるさめ 三温糖<br>ごま ごま油                             | だいこん もやし<br>にんじん きゅうり<br>いんげん ねぎ  | やさい<br>野菜ジュース<br>せんべい       |
| 10 | 月  | ごはん<br>チーズ入り卵焼き<br>納豆和え<br>里芋のすまし汁                      | ジョア           | 牛乳 卵<br>豆腐 納豆<br>チーズ               | 米 さとちも  | デコボン にんじん<br>ほうれん草 ねぎ<br>のり たまねぎ<br>えだまめ                                  | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ムーンライト      |
| 11 | 火  | ごはん<br>たらフライタルソース<br>じゃがいもと油揚げの煮物<br>こんさい<br>根菜かみかみ味噌汁  | やさい<br>野菜ジュース | 牛乳 たら 豆腐<br>卵 みそ                   | 米 じゃがいも<br>ホットケーキミックス<br>パン粉 小麦粉 油<br>マヨネーズ はちみつ<br>麩 三温糖 | にんじん<br>れんこん だいこん<br>ごぼう たまねぎ<br>きぬさや レモン                                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>はちみつレモンケーキ  |
| 12 | 水  | ソース焼きそば<br>ツナサラダ<br>わかめスープ<br>りんご                       | お茶<br>せんべい    | 牛乳 豆腐 豚肉<br>卵 ツナ                   | 中華めん 米<br>麩 三温糖<br>ごま油                                    | りんご キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし ピーマン<br>にんじん きゅうり ねぎ<br>わかめ みつば         | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ふんわり油麩丼     |
| 13 | 木  | ごはん<br>かれいの甘酢あんかけ<br>里芋の炒り煮<br>な はな みそ<br>菜の花の味噌汁       | りんごジュース       | かれい 豆腐<br>豚ひき肉<br>さつまいも みそ         | 米 スバグティ<br>さとちも 三温糖<br>片栗粉 油                              | グレープフルーツ<br>にんじん トマト<br>たまねぎ ピーマン なばな<br>たまねぎ しいたけ<br>いんげん もやし エリンギ       | ミートソーススバグティ                 |
| 14 | 金  | ポークカレー<br>れんこんサラダ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>バナナ                | お茶<br>せんべい    | 牛乳 豚肉 ハム                           | 米 じゃがいも<br>麩 グラニュー糖<br>油 バター                              | バナナ たまねぎ<br>れんこん にんじん<br>きゅうり コーン   | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>チョコラスク      |
| 15 | 土  | ごはん<br>豆腐のカレー煮<br>こまつな<br>小松菜のお浸し<br>かぶの味噌汁             | お茶<br>せんべい    | 牛乳 豆腐<br>鶏ひき肉<br>しらす干し みそ          | 米 油 三温糖<br>片栗粉 ごま   | こまつな かぶ<br>えのきたけ もやし<br>にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ                              | やさい<br>野菜ジュース<br>せんべい       |
| 17 | 月  | ごはん<br>から揚げ<br>チョレギサラダ<br>たら玉うーめん汁                      | お茶<br>せんべい    | 牛乳 鶏肉 卵                            | 米 そうめん 油<br>片栗粉 ごま<br>ごま油                                 | にら<br>レタス トマト<br>きゅうり のり  | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>チョイス        |
| 18 | 火  | チャーハン(非常食)<br>フロコリーの頑麻マヨ和え<br>やさい<br>野菜スープ(非常食)<br>みかん缶 | ジョア           | 豚肉                                 | 米 うどん<br>マヨネーズ ごま<br>ごま油                                  | みかん たまねぎ<br>にんじん フロコリー<br>しいたけ キャベツ<br>だけのこ パフリカ<br>コーン あおのり              | おやつ焼うどん                     |

|                      |       |      |      |       |      |   |
|----------------------|-------|------|------|-------|------|---|
| <b>未満児<br/>給与栄養量</b> | エネルギー | 487  | kcal | たんぱく質 | 19.7 | g |
|                      | 脂質    | 15.1 | g    | 食塩相当量 | 1.7  | g |
| <b>以上児<br/>給与栄養量</b> | エネルギー | 625  | kcal | たんぱく質 | 25.7 | g |
|                      | 脂質    | 19.3 | g    | 食塩相当量 | 1.7  | g |

食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。  
ご了承ください。  
3月20日は休日のため保育園はお休みです。

※果物マークがついている日はリクエストメニューとなっています♪