


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土					
3 月	ごはん 豆腐の肉みそあんかけ むしかぼちゃ あおさ汁 オレンジ	さつまいものクッキー 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・さつまいも・三温糖・薄力粉・有塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・かぼちゃ・オレンジ
4 火	ごはん タラのムニエル 秋野菜のラタトゥイユ コンソメスープ りんご	サーターアンダギー 牛乳	たら・パルメザンチーズ・スキムミルク・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・有塩バター・オリーブ油・さつまいも・三温糖	たまねぎ・にんにく・ぶなしめじ・ブロッコリー・トマト・トマトピューレ・にんじん・コーン・りんご
5 水	ごはん 鶏肉のネギ焼 切り干し大根のマヨサラダ 味噌汁 みかん缶	フルーツヨーグルト お茶	とりもも・じゃこ・みそ・プレーンヨーグルト・スキムミルク	精白米・ごま油・マヨドレ・ごま・じゃがいも・三温糖	長ねぎ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・みかん缶詰・りんご・バナナ
6 木	食パン マカロニグラタン ジャーマンポテト コンソメスープ バナナ	チーズじゃこごはん にぼし お茶	えび・普通牛乳・ウインナーソーセージ・プロセスチーズ・かつお節・じゃこ・煮干し	食パン・マカロニ・調合油・有塩バター・薄力粉・パン粉・じゃがいも・オリーブ油・精白米	たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・にんじん・バナナ
7 金	ごはん さかなの照り焼き なつとう和え 味噌汁 パイナップル缶	焼きうどん 牛乳	さけ・納豆・かつお節・油揚げ・みそ・ぶた肉もも・普通牛乳	精白米・三温糖・うどん・ごま油	こまつな・にんじん・りよくとうもろやし・チンゲンサイ・パイナップル缶詰・キャベツ・たまねぎ
8 土	ビビンバ丼 さつまいものレーズン煮 中華スープ ナン	チーズ蒸しパン 牛乳	とりひき肉・普通牛乳・プロセスチーズ・スキムミルク	精白米・調合油・三温糖・ごま油・ごま・さつまいも・薄力粉	長ねぎ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・レーズン・レモン果汁・カットわかめ・コーン・なし
11 火	味噌バターラーメン 焼き餃子 柿	ツナごはん にぼし お茶	なると・みそ・まぐろ水煮缶詰・煮干し・餃子	中華めん・三温糖・有塩バター・ごま油・精白米	ほうれんそう・にんじん・コーン・長ねぎ・かき・あおのり
12 水	ごはん 森のきのこカレー ポテトサラダ(卵) フルーツヨーグルト	ぶどうゼリー 牛乳	ぶた肉もも・スキムミルク・鶏卵・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・じゃがいも・マヨドレ・三温糖	にんにく・しょうが・たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・トマトケチャップ・トマトピューレ・にんじん・きゅうり・りんご・ぶどうジュース・アガー・ぶどう缶
13 木	ごはん 煮魚(カレイ) 五目きんぴら 味噌汁 バナナ	コーンピザトースト 牛乳	まがれい・油揚げ・みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・しらたき・ごま油・ごま・食パン	しょうが・長ねぎ・ごぼう・にんじん・れんこん・さやえんどう・りよくとうもろやし・バナナ・コーン・トマトケチャップ
14 金					
15 土	ごはん ハンバーグ 白菜サラダ コンソメスープ みかん缶	お米のムース 牛乳	普通牛乳	精白米・マヨドレ・三温糖・お米のムース	トマトケチャップ・はくさい・きゅうり・にんじん・たまねぎ・コーン・みかん缶詰
17 月	ごはん 厚揚げの酢豚風 小松菜のナムル ワカメスープ みかん缶	栗蒸ししょうかん 牛乳	生揚げ・ぶた肉もも・まぐろ水煮缶詰・こしあん・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・薄力粉・くわい甘露煮	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり・こまつな・カットわかめ・コーン・みかん缶詰

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
今月の平均	557	22.5	17.1	259	2.3	297	0.34	0.41	31	1.7
幼児目標量	582	21.9	16.2	263	2.4	205	0.32	0.37	23	1.4

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 火	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ きのこスープ ナシ	お好み焼き 牛乳	とりもも・プレーンヨーグルト・ロースハム・普通牛乳・さくらえび素干し・スキムミルク	精白米・マカロニ・マヨドレ・三温糖・薄力粉・ながいも・調合油	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・ぶなしめじ・エリンギ・生しいたけ・なし・キャベツ・あおのり
19 水	ごはん あじのさんが焼き風 切り干し大根の煮つけ すまし汁 黄桃缶	焼きいも 牛乳	あじ・みそ・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・調合油・さつまいも	長ねぎ・しょうが・切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・はくさい・えのきたけ・黄桃缶
20 木	食パン ポークチャップ(レバー入り) 温野菜 コンソメスープ フルーツヨーグルト	ひじきごはん にぼし お茶	ぶた肉もも・とりレバー・プレーンヨーグルト・油揚げ・煮干し	食パン・薄力粉・調合油・有塩バター・三温糖・じゃがいも・オリーブ油・精白米	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・かぶ・トウモロコシ・パイナップル缶詰・乾ひじき
21 金	さつまいもごはん おさかなハンバーグ もやしとほうれん草のおかか和え 味噌けんちん汁 柿	お誕生日ケーキ 牛乳 	たら・木綿豆腐・普通牛乳・かつお節・油揚げ・みそ・クリーム	精白米・さつまいも・ごま・調合油・パン粉・片栗粉・ごま油・三温糖・有塩バター	まこんぶ・たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし・ほうれん草・だいこん・ごぼう・長ねぎ・かき・くりかぼちゃ
22 土	ごはん 肉じゃが かぶときゅうりのサラダ 味噌汁 りんご	マーブルマフィン 牛乳	ぶた肉もも・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・オリーブ油・おつゆふ・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・かぶ・きゅうり・レモン果汁・カットわかめ・りんご
24 月	ごはん 鶏肉の甘味噌炒め ひじきの五目煮 芋煮汁 りんご	きな粉揚げパン 牛乳	とりもも・みそ・焼き竹輪・油揚げ・きな粉・スキムミルク・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・しらたき・さといも・コッペパン	たまねぎ・乾ひじき・にんじん・さやえんどう・長ねぎ・ごぼう・りんご
25 火	ごはん さばの香味焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	さば・凍り豆腐・みそ・普通牛乳・スキムミルク	精白米・ごま・ごま油・調合油・三温糖・さつまいも・有塩バター	長ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん・カットわかめ・たまねぎ・オレンジ
26 水	ごはん チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	マシュマロおこし 牛乳	とりもも(皮なし)・スキムミルク・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・はちみつ・有塩バター・薄力粉・マヨドレ・三温糖・マシュマロ・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・コーン・白桃缶
27 木	ごはん さんまの竜田揚げ コーンとわかめのサラダ 味噌汁 柿	きのこの和風パスタ 牛乳	さんま・みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・オリーブ油・三温糖・ごま・スパゲティ・有塩バター	しょうが・カットわかめ・コーン・きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ・かき・エリンギ・ぶなしめじ・パセリ
28 金	ほうとう風うどん 蒸し豚のポン酢和え バナナ	ふりかけごはん にぼし お茶	油揚げ・みそ・スキムミルク・ぶた肉ロース・削り節・煮干し	うどん・精白米・三温糖・ごま	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・しょうが・長ねぎ・りょくとうもやし・きゅうり・レモン果汁・バナナ
29 土	オムライス さつまいものサラダ コンソメスープ ナシ	くるくる春巻き 牛乳	とりもも・鶏卵・プロセスチーズ・しらす干し・普通牛乳	精白米・オリーブ油・三温糖・有塩バター・さつまいも・マヨドレ・春巻きの皮・調合油	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・なし・焼きのり(きざみ)
31 月	ごはん かぼちゃの和風グラタン 秋きのこのマリネ 豚汁 オレンジ	じゃがりこ 牛乳 	ベーコン・絹ごし豆腐・普通牛乳・みそ・プロセスチーズ・スキムミルク・ぶた肉もも	精白米・調合油・有塩バター・パン粉・オリーブ油・しらたき・ごま油・じゃがいも	くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ・生しいたけ・赤ピーマン・だいこん・にんじん・長ねぎ・ごぼう・オレンジ

* 野菜は安全を考慮し、加熱調理をしています。

* 献立は都合により、変更する場合があります。