

令和5年3月 献立表



日付	曜	乳幼児献立		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	0.1歳児午前	1~5歳児午後	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
1	15/29	水	①★麻婆豆腐丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	①マンナ ②★あんトースト	①牛乳 ②★あんトースト	米 食パン 油・片栗粉	豆腐・小豆 豚肉・味噌 ツナ・マーガリン 牛乳	長ねぎ・椎茸・なめこ たけのこ・人参 キャベツ・もやし 胡瓜・コーン・あさつき	617kcal 24.2g 18.7g
2	16/30	木	①★ピピンパ丼 ②中華スープ(大根・わかめ) ④★ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②★プリン	①りんごジュース ②★プリン	米 油 ごま油	豚肉 味噌 牛乳 かつお節	もやし・人参 にら・わかめ 大根 ブロッコリー	496kcal 19.6g 13.9g
4	18	土	①チャンポンにゅうめん ④ウインナーケチャップソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	そうめん 米・もち米 油・ごま油 しらたき	豚肉 ウインナー 鶏肉	人参・にら・しいたけ キャベツ・もやし・あさつき 長ねぎ・玉葱 ピーマン・たけのこ	617kcal 19.3g 13.5g
6	20	月	①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③★鮭のタルタル焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★ココアケーキ	米 ホットケーキミックス	鮭・卵・バター しらす・かつお節 油揚げ・味噌 牛乳・エッグケア	胡瓜・人参 もやし チンゲン菜 パセリ粉	578kcal 26.7g 17.8g
7		火	①★カレーライス ②★スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②★クリスマスクッキー	米・油 マカロニ じゃが芋 小麦粉・パン粉	豚肉 バター エッグケア	玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ 胡瓜・あさつき もやし・コーン	678kcal 20.0g 22.5g
8	22	水	①★クロワッサン ③★クリームシチュー ④★ブロッコリーのマヨ和え ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②★わかめおにぎり	米 じゃが芋 クロワッサン ごま・油	牛乳・豚肉 ホワイトソース ツナ エッグケア	ブロッコリー 人参・玉ねぎ キャベツ・あさつき 胡瓜・コーン・わかめ	581kcal 21.2g 25.6g
9	23	木	①★きつねうどん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②★フルーツゼリー	うどん じゃが芋 片栗粉・油	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ・牛乳 豚肉	長ねぎ・いんげん ほうれん草 人参 玉ねぎ りんご みかん缶 白桃缶	566kcal 20.4g 17.3g
10	24	金	①★豚丼 ②★みそ汁(豆腐・なめこ) ④★もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★1チュロス(10日) ③★お芋のバター醤油焼き (24日)	米・油 じゃがいも ごま・ごま油 片栗粉・しらたき	豚肉 バター 牛乳 豆腐	もやし 人参 玉ねぎ なめこ コーン わかめ のり	540kcal 23.1g 15.0g
11	25	土	①ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(長ねぎ・わかめ) ④じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②★焼きおにぎり	スパゲッティ じゃがいも 米・油 ごま	ツナ かつお節	玉ねぎ 人参 ピーマン・パセリ葉 いんげん・長ねぎ わかめ・トマト	519kcal 17.8g 9.9g
13	27	月	①★わかめごはん②みそ汁(豆腐・みつば) ③★かれいの幽庵焼き ④★中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★焼きそばパン	米・ごま油 中華麺・油 ごま ロールパン	カレー・納豆 豆腐・豚肉 牛乳 味噌	小松菜・もやし 人参・みつば キャベツ・ゆず わかめ・青のり	605kcal 27.3g 14.6g
14	28	火	①★しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②★昆布のおにぎり	中華麺 じゃが芋 米・油 ごま油	豚肉・牛乳 ベーコン チーズ	もやし・キャベツ 長ねぎ 人参 玉ねぎ・昆布	573kcal 21.6g 14.6g
	31	金	①★ゆかりご飯②★鶏肉の照り焼き ③★中華スープ(ねぎ・えのき) ④★ポテトサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②★パパロア	米 ごま じゃが芋 ごま油	鶏肉 エッグケア	胡瓜・人参 コーン・もやし えのき・長ねぎ ゆかり	536kcal 16.9g 15.5g

★ ひなまつり(誕生日メニュー) ★

3	金	①ひな祭りごはん②★若竹汁 ③鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ④★チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②誕生日ケーキ ③ひなあられ	米・油 さつま芋 片栗粉 ひなあられ	チーズ 鶏肉・桜でんぶ 鮭・卵 エッグケア	キャベツ・人参 コーン・胡瓜・長ねぎ トマト・ほうれん草 わかめ・菊・絹さや	692kcal 17.5g 18.9g
---	---	---	--------	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	---	---------------------------

★ お別れ会 ★

17	金	①-1オムライス②-1★ハンバーガー(5歳) ③スープ(キャベツ・コーン) ③★唐揚げ ④-1マカロニグラタン④-2ツナサラダ ④-3★フライドポテト⑤ゼリー	①クラッカー	①りんごジュース ②-1パフェ ②-2クッキー ②-3ホイップ	米・マカロニ じゃが芋 小麦粉 片栗粉	バター・鶏肉 卵・牛乳・ベーコン チーズ・ツナ ホイップ	玉ねぎ・コーン ほうれん草・あさつき キャベツ・胡瓜・人参 マッシュルーム・パセリ葉	750kcal 32.3g 33.1g
----	---	--	--------	--	------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------

★は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承くださいませ
10日のおやつは食育のスペインメニューでチュロスを提供します。

令和5年3月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
			献立名	献立名	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15/29	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③かれいの胡麻焼き ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・ごま 油	カレー 味噌 豆腐	人参・わかめ 長ねぎ・もやし・ゆかり ピーマン・コーン	485kcal 21.9g 8.6g
2	16/30	木	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④フルーツ	乾うどん 油・片栗粉	豚肉・鶏肉 高野豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ・グリーンピース いんげん・干し椎茸	365kcal 16.6g 13.5g
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④フライドポテト ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 じゃがいも 春雨	厚揚げ 豚挽肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン グリーンピース	531kcal 13.9g 17.0g
6	20	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉の照り焼き風炒め +	米・油 ごま じゃがいも	鶏肉 豆腐 味噌	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・人参・長ねぎ もやし・胡瓜・菜めし	559kcal 18.3g 12.2g
7		火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鶏肉の酢煮④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま ごま油・麩	鶏肉 味噌	白菜 もやし・人参 胡瓜・ゆかり	454kcal 18.8g 7.2g
8	22	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物⑤フルーツ	米・油 黒ごま ホットケーキミックス	豚肉 味噌	キャベツ・わかめ 人参・ピーマン・のり 玉ねぎ・白菜	412kcal 17.2g 8.5g
9	23	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃがいも・あさつき) ③鶏肉の鍋照り④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 じゃがいも ごま	鶏肉 味噌	あさつき・キャベツ 大根・胡瓜 人参・わかめ	476kcal 17.5g 9.0g
10	24	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③金目鯛のごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 ごま	金目鯛 味噌	南瓜・長ねぎ 大根・人参 胡瓜・梅	459kcal 15.9g 7.0g
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③大根と油揚げの煮物 ④ブロッコリーの胡麻和え⑤フルーツ	米・油 じゃがいも ごま	油揚げ 味噌	大根 人参 キャベツ 茄子 長葱 ブロッコリー	346kcal 10.0g 5.9g
13	27	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ごましお②みそ汁(大根・人参) ③豚肉の生姜焼き ④和風大根サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	豚肉 味噌	大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜・ゆかり	462kcal 18.6g 8.3g
14	28	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 味噌	長ねぎ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 小松菜・レモン	494kcal 17.9g 10.4g
	31	金	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の味噌煮 ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ	米 ごま	鯖 味噌	わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草	466kcal 17.4g 9.1g

3	☆	金	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鯖の胡麻焼き④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま・油 ごま油	鯖 味噌	あさつき もやし・人参 椎茸	410kcal 16.6g 9.7g
---	---	---	---------------	--	-----------------------	---------	----------------------	--------------------------

17	☆	金	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のカレーあん ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米・片栗粉 春雨 さつまいも	豆腐 かつお節	わかめ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ	455kcal 16.3g 5.1g
----	---	---	--------------	---	----------------------	------------	----------------------------	--------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませ。