

平成31年3月 献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 エネルギー-Kcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
2	16	土	①塩ラーメン ②肉じゃが ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	中華麺 ごま油 じゃが芋 米	豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・にら・長ねぎ 玉葱・ 昆布・しらたき・のり	610kcal 25.0g 12.0g
4	18	月	①ごはん②みそ汁(みつば・なめこ) ③豚と大根の煮物 ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②五平餅	もち米 米、ごま油 油、こんにやく ごま	豚肉 味噌 かつおぶし 牛乳	キャベツ・みつば あさつき なめこ・大根 人参	680kcal 20.0g 24.7g
5	19	火	①ごはん②清汁(オクラ・わかめ) ③ポークチャップ ④じゃがバター ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②クリスマスケーキ	米・じゃが芋 もち米・バター 卵、ごま油、コンフレク こんにやく・小麦粉	豚肉 卵 牛乳	キャベツ・わかめ オクラ・わかめ 玉葱 もやし・大根	607kcal 21.9g 14.4g
6	20	水	①ピビンパ拌 ②中華スープ ③中華風納豆サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②あんまーガリンサンド	油・マーガリン 米 ごま油 食パン	豚挽き肉 豆腐・みそ ヨーグルト・牛乳 納豆・あんこ	人参・もやし 小松菜 もやし にら	550kcal 21.4g 18.2g
7		木	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④レタスとツナのサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②おやつ春巻き	米・油 春巻き さつま芋・片栗粉 バター	ヨーグルト 味噌 油揚げ・鶏肉 牛乳・ツナ	大根・あさつき 玉葱・人参 レタス・キャベツ りんご	661kcal 25.1g 18.8g
8		金	①ごはん②スープ(もやし・コーン) ③鮭のピザ風焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②ジャムヨーグルト	米・油・バター ごま・さつま芋 じゃがいも クラッカー・いちごジャム	ヨーグルト チーズ 牛乳 鮭	キャベツ・パセリ もやし・コーン こんにやく・胡瓜 あさつき・玉葱・りんご	665kcal 21.9g 28.5g
9	23	土	①きのこうどん ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	うどん・油 片栗粉 さつま芋 米	豚肉 かつおぶし 牛乳 鶏肉	玉ねぎ・えのき しめじ・みつば・人参 なめこ 大根・絹さや	458kcal 18.2g 7.5g
11	25	月	①みそもやしラーメン ②ツナサラダ ③トマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②エビピラフ	米・中華めん 油 ごま	豚ひき肉 えび・ツナ 味噌 牛乳	人参・長ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ ピーマン・コーン・にら トマト・もやし・パセリ	597kcal 23.4g 17.8g
12	26	火	①ドライカレー ②スープ(わかめ・長ねぎ) ③れんこんとツナのサラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ホットドッグ	米 バター ロールパン ごま	豚ひき肉 ツナ ウィンナー 牛乳	人参・キャベツ・ピーマン 玉ねぎ・れんこん 小松菜・わかめ・レーズン 長ねぎ・もやし・白菜	658kcal 22.3g 23.1g
13	27	水	①豚丼②みそ汁(白菜・人参) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米・ごま油 ホットケーキミックス 油・しらたき	豚肉 牛乳	玉ねぎ 胡瓜・白菜 のり・人参・マーマレード チンゲン菜・キャベツ	563kcal 22.1g 13.5g
14	28	木	①ごはん②清汁(かぶ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きそば	米・油 中華めん しらたき	鯖 味噌 油揚げ 豚ひき肉・牛乳	かぶ・わかめ もやし・人参 小松菜・キャベツ ピーマン	562kcal 23.5g 16.0g
15	29	金	①ロールパン②スープ(キャベツ・コーン) ③タンドリーチキン ④ブロッコリーとベーコンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①飲むヨーグルト ②まいだけごはん	米・油 ロールパン ごま油	鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト 牛乳・油揚げ	玉ねぎ・人参 あさつき・コーン こんにやく・ブロッコリー キャベツ・まいだけ	620kcal 25.7g 14.4g
30		土	①しょうゆラーメン ②筑前煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり	ラーメン ごま油・油 里芋	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	人参・長葱・絹さや もやし・ごぼう・のり キャベツ・大根 昆布・梅	605kcal 26.6g 16.5g

★ ひなまつり・誕生日会 ★

1	金	①ちらしずし②清汁(手まり麩・みつば) ③鮭のフライ ④菜の花のごまマヨ和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②ひな祭りケーキ ③ひなあられ	米・油・ごま 麩・小麦粉・バター 卵、卵黄、ホットケーキミックス パン粉、アレルギー用マヨネーズ	牛乳・鮭 . 卵 かつおぶし	人参・椎茸・れんこん みつば・きぬさや もやし 菜の花	698kcal 25.2g 21.6g
---	---	---	--------	--------------------------------	---	-------------------------	--------------------------------------	---------------------------

★ お開け会バイキング ★

22	金	①ハンバーガー②コーンスープ ③ナポリタン④レタスとツナのサラダ ⑤フライドポテト⑥フルーツポンチ ⑦ぶどうジュース	①ぶどうジュース	①牛乳 ②いちごのケーキ	アレルギー用マヨネーズ 油 ロールパン じゃが芋	合いひき肉・チーズ 牛乳・ツナ・ウィンナー いちごのケーキ ホイップクリーム	人参・きゅうり・レタス コーン・玉葱・パセリ キャベツ りんご・白飯・みかん	896kcal 28.5g 31.0g
----	---	---	----------	-----------------	-----------------------------------	---	---	---------------------------

⑦のぶどうジュースは、ひよこ組、あひる組は午前おやつ時に提供します。



# 平成31年3月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 エネルギー・Kcal 蛋白質・g 脂質・g	
		献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
2	16・30	土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼②清汁(わかめ・ねぎ) ③粉ふき芋 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉	長ねぎ・人参 わかめ みつば	420kcal 14.5g 11.7g
4	18	月	①おにぎり(菜飯) ②麦茶	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③鯖の味噌煮④さつまいも甘煮 ⑤フルーツ	米・さつまいも 油	鯖 味噌	大根・わかめ 菜飯 生姜	510kcal 16.6g 8.9g
5	19	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③カレーのごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 ごま	カレー 味噌	南瓜・長ねぎ 大根・人参 胡瓜・梅・わかめ	469kcal 20.0g 6.0g
6	20	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・麩) ③鶏の鍋照り焼き④キャベツお浸し ⑤フルーツ	米 ごま 油・麩	鶏肉 味噌	白菜 キャベツ 人参・ゆかり	477kcal 19.0g 8.4g
7	/	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①カレーライス②スープ(キャベツ・コーン) ③大根サラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン グリーンピース	422kcal 15.9g 5.6g
8	/	金	①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 ホットケーキミックス 油	豚肉 味噌	キャベツ・わかめ 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜・海苔	406kcal 17.0g 8.0g
9	23	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③厚揚げのケチャップ炒め ④いんげん胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま じゃが芋	厚揚げ 味噌	玉ねぎ・しめじ ピーマン・人参 いんげん	422kcal 13.5g 12.5g
11	25	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①鶏のそぼろ丼②清汁(麩・わかめ) ③ほうれん草胡麻和え ④フルーツ	米 油 麩・ごま	鶏ひき肉	ほうれん草 キャベツ・人参 わかめ	461kcal 15.6g 10.7g
12	26	火	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②清汁(豆腐・みつば) ③もやしのナムル ⑤フルーツ	スパゲティ ごま油 油・ごま	豚ひき肉 豆腐	しめじ・ピーマン もやし・人参・玉葱 胡瓜・みつば	363kcal 13.7g 10.0g
13	27	水	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖のごま焼き④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま・ごま油	さば 味噌	チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ 人参	449kcal 16.5g 11.4g
14	28	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(さつまいも・人参) ③鶏肉葱しょうゆ焼き④いんげんの炒め物 ⑤フルーツ	米・ごま さつまいも 油	鶏肉 味噌	いんげん・白菜 玉ねぎ・もやし 人参・長ねぎ	500kcal 19.0g 9.3g
15	29	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(小松菜・ねぎ) ③鶏肉キャベツ炒め④きゅうりおかが和え ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌 かつおぶし	玉ねぎ・小松菜・ねぎ キャベツ・人参・ゆかり きゅうり・菜めし	508kcal 16.8g 11.1g

1	☆	金	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ ②みそ汁(キャベツ・人参) ③チンゲン菜の和え物④フルーツ	スパゲティ ごま・ごま油 油	豚挽き肉 味噌	人参・玉ねぎ しめじ・えのき チンゲン菜・キャベツ	428kcal 18.1g 11.0g
---	---	---	-----------------	--	----------------------	------------	---------------------------------	---------------------------

22	☆	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(長ねぎ・わかめ) ③豚肉野菜炒め ④キャベツのおかが和え⑤フルーツ	米 油	豚肉 かつお節	わかめ・長ねぎ 人参・しいたけ キャベツ・ゆかり	437kcal 17.4g 6.5g
----	---	---	-------------------	--	--------	------------	--------------------------------	--------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。