

平成30年3月 献立表

日付	曜	乳幼児昼食		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	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	
1	15	木	①ごはん②みそ汁(白菜・人参) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きそば	米・油 中華めん 味噌 油揚げ 豚ひき肉・牛乳 しらたき	白菜・わかめ もやし・人参 小松菜・キャベツ ピーマン	562kcal 23.5g 16.0g	
3	17	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 キャベツ・もやし 人参・にら・長ねぎ 玉葱・グリーンピース 昆布・しらたき・のり	610kcal 25.0g 12.0g	
5	19	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 油 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
6	20	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ココアクッキー	米・じゃが芋 もち米・バター 油・ごま油 こんにゃく・小麦粉	豚肉 卵 牛乳	人参 オクラ・わかめ 玉葱 もやし・大根	607kcal 21.9g 14.4g
7		水	①ピビンバ丼 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おやつ春巻き	油 米・バター ごま油 春巻きの皮	豚挽き肉 豆腐・みそ ヨーグルト・牛乳 納豆	人参・もやし 小松菜 もやし にら・りんご	550kcal 21.4g 18.2g
8	22	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あんマーガリンサンド	米・油 食パン・片栗粉 マーガリン	ヨーグルト 味噌・あずき 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	661kcal 25.1g 18.8g
9	29	金・木	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・さつまいも 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 にんにく・胡瓜 あさつき・玉葱・りんご	665kcal 21.9g 28.5g
10	24	土	①きのこうどん ②白菜の和え物 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 米	豚肉 かつおぶし 牛乳	玉ねぎ・えのき しめじ・みつば・人参 なめこ 白菜・のり	458kcal 18.2g 7.5g
12	26	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
13	27	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・レズン 長ねぎ・もやし・白菜	658kcal 22.3g 23.1g
14	28	水	①豚丼②清汁(かぶ・わかめ) 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オレシジ蒸しパン	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・かぶ のり・人参・ママーレード チンゲン菜・キャベツ・わかめ	563kcal 22.1g 13.5g
16	30	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ソフトせんべい	①飲むヨーグルト ②中華おこわ	米・油 ロールパン ごま油・もち米 こんにゃく	鶏肉・鶏ひき肉 ベーコン 飲むヨーグルト 牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・人参 あさつき・コーン にんにく・ブロッコリー キャベツ・椎茸	620kcal 25.7g 14.4g
31		土	①チャンポンにゅうめん ②筑前煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅とごまのおにぎり	そうめん ごま油・油 里芋 ごま	豚肉・えび 鶏肉 牛乳	人参・にら・錦さや もやし・ごぼう・のり キャベツ・大根・椎茸 長ねぎ・昆布・梅	605kcal 26.6g 16.5g

★ ひなまつり・誕生日会 ★

2	☆	金	①ちらしずし②清汁(手まり餅・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牛乳 ②ひな祭りケーキ ③ひなあられ	米・油・ごま 餅・小麦粉・バター 卵 パン粉・アレルギーマヨネーズ	牛乳・鮭 チーズ 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 ★

23	☆	金	①ハムサンド②コーンスープ ③ウイングスティック④ポテトサラダ 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 食パン じゃが芋	鶏肉・チーズ 牛乳・ハム 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・白桃・あかんぼ	733kcal 21.3g 35.0g
----	---	---	--	----------	-----------------	---------------------------------	--	--	---------------------------

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30年3月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食			栄養価 幼児 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
1	15	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましお②みそ汁(さつまいも・人参) ③鶏肉しょうゆ焼き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
3	17・31	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
5	19	月・水	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 菜飯 生姜	510kcal 16.6g 8.9g
6	20	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
7		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
8	22	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましお②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③カレーの煮付け ④和風大根サラダ⑤フルーツ	米・ごま 油	カレー 味噌 玉ねぎ・人参 大根・生姜 胡瓜	422kcal 15.9g 5.6g
9	29	金・木	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 かつお・キムチ 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
10	24	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
12	26	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
13	27	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
14	28	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
16	30	金	①おにぎり(ゆかり) 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きゅうりの梅和え ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌 玉ねぎ・小松菜・ねぎ キャベツ・人参・ゆかり きゅうり・わかめ・練り梅	508kcal 16.8g 11.1g

2	☆	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
---	---	---	-----------------	--	----------------------	---	---------------------------

23	☆	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キャベツのおかか和え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、ご了承ください。