




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 15 29	土	みそやきうどん ポトフふうスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・淡色辛みそ・削り節・ウインナーソーセージ・普通牛乳	うどん・調合油・三温糖・じゃがいも・クロワッサン	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・りょくとうもやし・さやいんげん・キャベツ・果物
3	月	ようふうちらし しおからあげ なのはなのごまあえ すましじる(はなふ・ばんのうねぎ)	さくらもち ひなあられ くだもの ぎゅうにゅう 	塩ざけ・プロセスチーズ・ロースハム・鶏もも(皮なし)・削り節・普通牛乳	ご飯・三温糖・ごま・片栗粉・調合油・釜焼きふ・桜もち(関東風)・ひなあられ	きゅうり・焼きのり・しょうが・にんにく・なばな・キャベツ・にんじん・青ねぎ・果物
4	火	ワカメごはん しんじゅむし はるやさいのちゅうかあえ かたぬきになんじん はるさめスープ	♥いちごケーキ くだもの ぎゅうにゅう 	ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳・生クリーム	精白米・もち米・パン粉・ごま・三温糖・ごま油・緑豆はるさめ・砂糖・薄力粉・有塩バター・粉糖	カットわかめ・たまねぎ・スナックえんどう・ゆでキャベツ・ゆでにんじん・にんじん・りょくとうもやし・チンゲンサイ・いちご・果物
5 ・ 19	水	ごはん れんこんのつくねやき  かぶのちりめんあえ みそしる(ワカメ・もやし)	⑤サーターアンダギー くだもの ぎゅうにゅう ⑩パン・オ・レ	鶏ひき肉・しらす干し・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・ごま油・強力粉・ラード・砂糖・調合油・菓子パン	れんこん・ゆでかぶ・ゆでかぶの葉・ゆでにんじん・塩わかめ・りょくとうもやし・果物
6	木	♥まーぼーラーメン もやしのおかかあえ	こんぶのつくだにおにぎり くだもの ぎゅうにゅう	木綿豆腐・ぶたひき肉・淡色辛みそ・削り節・普通牛乳	中華めん・調合油・片栗粉・ごま油・精白米・ごま	にんにく・しょうが・長ねぎ・チンゲンサイ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・つくだ煮・焼きのり・果物
7 ・ 21	金	ごはん ぶたバラだいこん ちくわのいそべあげ みそしる(はくさい・えのき)	あごりきくん くだもの ぎゅうにゅう	ぶたばら・焼き竹輪・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・薄力粉・強力粉・ライむぎ・オリーブ油	だいこん・にんじん・生しいたけ・あおのり・はくさい・えのきたけ・水・いちごジャム・果物
8 ・ 22	土	ちゅうかどん だいこんスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉・クロワッサン	はくさい・たまねぎ・きくらげ・ゆでにんじん・チンゲンサイ・ゆでたけのこ・青ねぎ・だいこん・くだもの
10 ・ 24	月	さんしょくどん あつあげとキャベツのみそいため みずなのスープ	ごまジャコクッキー くだもの ぎゅうにゅう	ぶたもも・生揚げ・淡色辛みそ・鶏卵・しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・なたね油・有塩バター・砂糖・ごま・薄力粉	コーン缶詰粒・ゆでこまつな・キャベツ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・みずな・果物
11 ・ 25	火	♥カレーライス コールスローサラダ 	♥フルーツヨーグルト クラッカー むぎちゃ	ぶたかた・プレーンヨーグルト	はいが米・じゃがいも・調合油・三温糖・スナッククラッカー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ゆでたまねぎ・みかん缶詰・白桃缶・りんご
12 ・ 26	水	ごはん さわらのてりやき キャベツのしおこんぶあえ かきたまじる	ホットチーズサンド くだもの ぎゅうにゅう	焼きさわら・鶏卵・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・片栗粉・食パン・有塩マーガリン	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布・青ねぎ・果物
13 ・ 27	木	ごはん ミヌダル のりマヨサラダ みそしる(なす・たまねぎ)	たらこスパゲティ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたもも・淡色辛みそ・たらこ・普通牛乳	精白米・ごま・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・有塩バター	キャベツ・にんじん・きゅうり・焼きのり・なす・たまねぎ・果物
14 ・ 28	金	ブレッチェン タンドリーチキン ミモザサラダ コーンスープ	しんたまねぎとベーコンの たきこみごはん くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・プレーンヨーグルト・普通牛乳・ベーコン	フランスパン・三温糖・調合油・精白米・有塩バター	にんにく・たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・コーン缶詰粒・ゆでにんじん・コーン缶詰クリーム・こねぎ・炒めたまねぎ・炒めにんじん・果物
17 ・ 31	月	ごはん ♥さけのマリネ かぼちゃのチーズやき みそしる(ほうれんそう・しめじ)	バターシュガーラスク くだもの ぎゅうにゅう	さけ・CHEDDARチーズ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・フランスパン・有塩マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・くりかぼちゃ・ゆでほうれんそう・ぶなしめじ・果物
18	火	グリーンピースごはん ぶたのスタミナやき じゃがいもきんぴら すましじる(しいたけ・ばんのうねぎ)	ぼたもち くだもの ぎゅうにゅう 	ベーコン・ぶたかた・淡色辛みそ・あずき・きな粉・普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも・ごま油・三温糖	グリーンピース・セロリー・にんにく・にんじん・さやえんどう・生しいたけ・青ねぎ・果物

- ☆ ♥は年長さんのリクエストメニューです
- ☆ 献立が変更になることがあります
- ☆ 果物は季節の物が出ます(3月 りんご 八朔 伊予柑 デコボン他)
- ☆ 午前補食 牛乳
- ☆ 午後補食 おせんべいと麦茶
- ★ 3日 ひな祭りです  季節の菜の花や、おやつは桜餅・雛あられが出ます!!
- ★ 4日 お誕生日会です  おやつはリクエストメニューのいちごケーキです 
- ★ 15日 卒園式
- ★ 18日 20日は春分の日。ちょっと早めですが、おやつに手作りの「ぼたもち」が出ます
- ★ 19日 年中さん遠足の日です! お弁当水筒をお持ちください。おやつは保育園で食べます
- ★ 26日 年長さん遠足の日です! お弁当水筒をお持ちください。おやつは保育園で食べます

 乳児食 

エネルギー	465kcal
たんぱく質	18.0g
脂肪	16.8g
食塩相当量	1.4g

 幼児食 

エネルギー	576kcal
たんぱく質	21.5g
脂肪	19.9g

