

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ	
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2月	牛乳	ごはん びっくりカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 クッキー	豚もも肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 カレールウ スープの素 クッキー マーガリン	玉ねぎ トマト かぼちゃ 干ぶどう えだまめ(むき身) みかん缶 もも缶 パイン缶	牛乳 おかし	
3火	牛乳	鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー 麩のすまし汁 オレンジ	カルピス ひなあられ	だし昆布 鮭 カルピス しらす干し 卵 鶏肉 わかめ 煮干し	米 砂糖 ごま サラダ油 しょうゆ 片栗粉 上新粉 ふ すし酢 白だし あられ	きゅうり しょうが ブロッコリー ネーブルオレンジ ねぎ にんじん	牛乳 せんべい	
4水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 スキムミルク	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 バター 小麦粉 ベーキングパウダー	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 おかし	
5木	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー	鶏もも わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく ねぎ キャベツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト	牛乳 あられ	
6金	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ	牛乳 せんべい	
7土	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ マーガリン トマトケチャップ サラダ油 スープの素 ウスターソース かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ	牛乳 おかし	
9月	牛乳	パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 オレンジ せんべい	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ 醤油 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 酒 酢 せんべい	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	牛乳 あられ	
10火	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 醤油 じゃがいも 砂糖 スープの素 食パン いちごジャム みりん	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	牛乳 ウエハース	
11水	牛乳	ごはん れんこんハンバーグ トマト ほうれん草のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏ひき肉 みそ 煮干し 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 鉄強化ウエハース ビスケット サラダ油	れんこん にんじん 玉ねぎ トマト ほうれん草	牛乳 あられ	
12木	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *凍豆腐の スティックドーナツ	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 凍豆腐 きな粉	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	牛乳 おかし	
13金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 カステラ	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 カステラ	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	牛乳 サブレ	
14土	卒園式							
16月	牛乳	ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかし おやついりこ	白身魚(すり身) わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 長いも 片栗粉 しょうゆ 砂糖 サラダ油 ふ おかし	玉ねぎ にんじん ごぼう きくらげ トマト ねぎ	牛乳 クッキー	
17火	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツとにんじんのスープ	牛乳 丸ボーロ	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ 酒 じゃが芋 サラダ油 丸ボーロ ウスターソース スープの素 トマトケチャップ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ パセリ	牛乳 クラッカー	
18水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 酒 醤油 バター 砂糖 トマトケチャップ ごま油 片栗粉 酢 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 ウエハース	
19木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃが芋 サラダ油 みりん カレールウ スープの素 ごま 醤油 酒 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり	牛乳 丸ボーロ	
21土	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 サブレ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ サブレ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ	牛乳 あられ	
23月	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 *きつねおにぎり	合ひき肉 チーズ 牛乳 油揚げ	スパゲッティ 米 しょうゆ マーガリン サラダ油 砂糖 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ	牛乳 ウエハース	
24火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーの胡麻マヨあえ わかめとかまぼこのすまし汁	牛乳 おかし おやついりこ	鶏もも かまぼこ 牛乳 いりこ わかめ 煮干し だし昆布	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ ごま おかし ポン酢しょうゆ ごま油 醤油	ブロッコリー チンゲンサイ	牛乳 クッキー	
25水	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん 醤油 スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	牛乳 クラッカー	
26木	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー	鶏もも わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく ねぎ キャベツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト	牛乳 せんべい	
27金	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 メロンパン	ひじき 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 メロンパン	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん	牛乳 あられ	
28土	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり	牛乳 サブレ	
30月	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *ピザトースト	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 ウィナー チーズ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 スープの素 醤油 食パン 片栗粉 トマトケチャップ	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ スイートコーン ピーマン	牛乳 あられ	
31火	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 *フライドポテト	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 みりん しょうゆ 酒 (冷)フライドポテト	にんじん 白菜 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	牛乳 クラッカー	

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	480	19.6	18.2	293	1.7	385	0.28	0.44	29	1.6
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	559	21.5	18.8	256	2.3	440	0.33	0.4	35	1.9

3月の旬食材 キャベツ

春と冬に旬を迎えるキャベツ。甘みがあって柔らかいのが春キャベツ、葉がしっかりと
 して煮崩れしにくく、加熱料理に適しているのが冬キャベツ
 です。選ぶときは、葉がみずみずしいものを。カットされている場
 合は、切り口が乾いたり、変色していないものが新鮮な印象です。

春キャベツ 葉がふんわりとして軽い
 冬キャベツ 葉がしっかりと重く、
 ずっしりと重い

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★3日はバースデイランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く ★緑字は年長児のリクエストメニューです