

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 木	手作りツナカレー 紅白なます 豆乳スープ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / ジャガイモ / 砂糖 / 小麦粉 / 食塩不使用バター / 粉糖	マグロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト) / 牛乳 / 調製豆乳	にんにく / しょうが / 人参 / トマト / 缶詰 / 大根 / スイートコーン / りんご(皮むき、生)	牛乳 キャロットケーキ
5 金	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米) / 緑豆はるさめ(乾) / ごま油 / 砂糖 / わんたんの皮 / サラダ油 / ごま(いり) / 水稲穀粒(精白米、おろし米)	豚ひき肉(生) / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	長ねぎ / 青ピーマン / 赤ピーマン(果実、生) / 人参 / えのきたけ / にんにく / 温州蜜柑(缶詰、果肉) / せり(茎葉、生) / なずな(葉、生)	麦茶 七草粥
6 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / ジャガイモ / 砂糖 / ソフトビスケット	豚モモ肉 / ヨーグルト / 牛乳	にんにく / しょうが / 人参 / バナナ(生)	牛乳 ビスケット
9 火	麦ご飯 にくじゃが 大根の柚子漬け 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / サラダ油 / ジャガイモ / 砂糖 / 片栗粉 / サイダー(塊根、皮つき、生)	豚モモ肉 / まこんぶ(素干し) / 乾燥わかめ(素干し) / 豆みそ / 牛乳 / プロセスチーズ	人参 / 人参 / グリンピース(冷凍) / 大根 / ゆず(果皮、生)	牛乳 ふかしも チーズ
10 水	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ	パスタ(乾) / サラダ油 / 小麦粉 / 砂糖 / 食塩不使用バター / 水稲穀粒(七分つき米)	豚ひき肉(生) / 油揚げ(生) / 牛乳	しょうが / にんにく / 人参 / 人参 / セロリ(葉柄、生) / トマト / 缶詰 / グリンピース(冷凍) / キャベツ / もやし	麦茶 ごぎよおにぎり
11 木	もち乳児はもち米ご飯 もちトッピング ウインナーソテー キャベツの和え物 けんちん汁 みかん	水稲穀粒(精白米、もち米) / 砂糖 / サラダ油 / ごま油 / ごま(乾) / 焼きふ / 有塩バター / グラニュー糖	きな粉 / 花鰹 / ウインナー / ソーセージ / 鶏肉むね / 木綿豆腐 / 油揚げ(油抜き、生) / 牛乳	キャベツ / 大根 / 人参 / 温州蜜柑(ジューク・普通・生)	牛乳 ココアお麩ラスク
12 金	麦ご飯 子豚の元気ふりかけ 厚揚げと鶏肉の炒め煮 きゅうりの甘酢漬 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ごま(いり) / ごま油 / ジャガイモ / 砂糖 / 小麦粉 / サラダ油 / マネー(卵不使用)	干ひじき(乾) / しらす干し(微乾燥品) / 生揚げ / 鶏肉むね / 乾燥わかめ(素干し) / 豆みそ / 牛乳 / 豚ひき肉(生) / プロセスチーズ	小松菜 / 人参 / きゅうり / 人参 / 青ピーマン / 赤ピーマン(果実、生)	牛乳 ピザまん
13 土	豚丼 お味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / しらす干し / 砂糖 / ジャガイモ / ソフトビスケット	豚モモ肉 / 鶏肉むね / 絹ごし豆腐 / 豆みそ / 牛乳	にんにく / 人参 / いんげん / 人参 / バレソール	牛乳 ビスケット
15 月	麦ご飯 塩麴の和風ミートローフ 小松菜のマヨ和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 片栗粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / 米こうじ / マネー(卵不使用) / 砂糖	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 干ひじき(乾) / 牛乳 / 乾燥わかめ(素干し) / 油揚げ(生) / 調製豆乳 / きな粉	人参 / 人参 / 赤ピーマン(果実、生) / スイートコーン / グリンピース(冷凍) / 小松菜	牛乳 豆乳もち
16 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ ブロッコリーと竹の子の春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 片栗粉 / サラダ油 / 砂糖 / ごま(いり) / マネー(卵不使用) / 緑豆はるさめ(乾) / 小麦粉 / 食塩不使用	豚肝臓(生) / マグロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト) / 牛乳	しょうが / にんにく / ブロccoli / ローリー(花序、生) / 人参 / スイートコーン(未熟種子、カーネル) / 人参 / レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
17 水	麦ご飯 鮭の醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 砂糖 / ジャガイモ / 食パン / マネー(卵不使用) / ごま(乾)	ぎんざけ(養殖、生) / 油揚げ(生) / 豆みそ / 牛乳 / しらす干し(微乾燥品) / あおのり(素干し)	人参 / 切干しいんご(乾) / キャベツ	牛乳 カルシウムラスク
18 木	麦ご飯 鶏肉のごま焼き 野菜の磯香和え 豚汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ごま(いり) / 砂糖 / ごま油 / 小麦粉 / マネー(卵不使用) / サラダ油	鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 焼きのり / 豚モモ肉 / 木綿豆腐 / 豆みそ / 牛乳 / マグロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト)	しょうが / キャベツ / 小松菜 / 人参 / 大根 / 人参 / ごぼう(根、生)	牛乳 豆腐ナゲット

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 金	お弁当の日	オイルスプレークラッカー / いちごジャム	牛乳		牛乳 クラッカーサンド
20 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油	豚モモ肉 / 牛乳	人参 / 人参 / グリンピース(冷凍) / バナナ(生)	牛乳 お菓子
22 月	麦ご飯 鱈の醤油焼き ひじきの煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 砂糖 / サラダ油 / ジャガイモ / ホトケキックス	まさば(生) / 干ひじき(乾) / 高野豆腐 / 大豆(国産、乾) / 豚モモ肉 / 豆みそ / 牛乳	人参 / 人参	牛乳 ココア蒸しパン
23 火	麦ご飯 変わり五目豆 もやしと油揚げの和え物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ジャガイモ / サラダ油 / 砂糖 / ごま(いり) / ごま油 / 小麦粉	大豆(国産、乾) / 豚モモ肉 / 油揚げ(生) / 牛乳 / 豆みそ	人参 / いんげん / もやし / えのきたけ / かつお(葉、通常平均、生)	牛乳 味噌クッキー
24 水	具沢山マーボー豆腐丼 キャベツの塩昆布あえ わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / ごま(いり) / ジャガイモ / 小麦粉 / サラダ油 / パン粉(乾燥)	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 豆みそ / 塩昆布 / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	しょうが / にんにく / 長ねぎ / 人参 / えのきたけ / りんご / キャベツ / 小松菜	牛乳 ポテトフライ
25 木	わかめごはん 高野豆腐のそぼろあん ピクルス 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / ごま(いり) / サラダ油 / 砂糖 / 片栗粉 / 食パン / 食塩不使用バター	乾燥わかめ(素干し) / 高野豆腐 / 鶏肉ひき肉(生) / 油揚げ(生) / 豆みそ / 牛乳 / きな粉	人参 / グリンピース(冷凍) / 人参 / 大根 / 小松菜	牛乳 きなこトースト
26 金	ケチャップライス パチパチチキン ポテトサラダ ミルクコンソメスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / サラダ油 / マネー(卵不使用) / パン粉(乾燥) / ジャガイモ / 砂糖 / ホトケキックス / 食塩不使用バター	鶏肉むね / あおのり(素干し) / 牛乳 / クリーム(乳脂肪)	人参 / 人参 / グリンピース(冷凍) / にんにく / きゅうり / スイートコーン / セロリ(葉柄、生)	牛乳 お誕生日ケーキ
27 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルーベリー	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 豆みそ / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	しょうが / にんにく / 長ねぎ / りんご / 小松菜 / ブルーベリー(乾)	牛乳 お菓子
29 月	焼肉丼 中華きゅうり 中華風コンソメスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / ごま(いり) / ごま油 / 片栗粉 / ホトケキックス / サラダ油	豚モモ肉 / 牛乳	人参 / りんご(皮むき、生) / しょうが / にんにく / きゅうり / スイートコーン / スイートコーン / レーズン	牛乳 レーズン蒸しパン
30 火	麦ご飯 鱈フライ マカロニサラダ パンキンクスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 小麦粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / マカロニ(乾) / マネー(卵不使用) / 片栗粉 / 砂糖	まあじ(皮つき、生) / あおのり(素干し) / マグロ(缶詰・水煮・フレーク・ライト) / 牛乳 / 豆乳	きゅうり / 人参 / レモン(果汁、生) / 人参 / かぼちゃ	牛乳 豆乳プリン
31 水	ハヤシライス コールスロー りんご	七分つき米 / 押麦 / サラダ油 / 砂糖 / マネー(卵不使用) / マカロニ(乾)	豚モモ肉 / 牛乳 / きな粉	人参 / 人参 / にんにく / グリンピース(冷凍) / キャベツ / スイートコーン / りんご(皮むき、生)	牛乳 わかめきなこ

春の七草

せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ



・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
 ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
 ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	454	18.9	14.9	267	1.3
幼児(3.4.5歳)	511	20.8	15.2	233	1.5

七草粥…1/7に食べる春の七草が入ったお粥のこと。おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足な栄養素を補うという役割があります。保育園では1/5の午後おやつに提供します。

