

日付	曜日	食事	3時おやつ (*は幼児のみ ():は乳児のみ)	エネルギー カロリー kcal)/量 g) /量(%)	材 料 名			
					熱力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
3月 3	月 牛乳	★ひなまつり献立★ ちらし寿し すまし汁 ミートローフ ブロッコリー にんじんの甘煮 フルーツポンチ	ひなまつりケーキ	606.7(518.8) 23.0(20.6) 21.5(20.1) 1.7(1.4)	米、パン粉、 マヨネーズ風ドレッシング、 焼心(花型)、三温糖、油、 苺シフォンケーキ、 ひなあられ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、卵、生クリーム	にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、いちご、さやえ んどう、なばな、干ししい たけ、しょうが、さざみの り、りんご、みかん缶、黄 桃缶	ケチャップ、しょうゆ、 花かつお、酢、中濃ソース、 酒、食塩、だし昆布、 こしょう、かつおだし汁
			*ひなあられ 麦茶					
4月 4	火 牛乳	ごはん すまし汁 松風焼き 切り干し大根の含め煮	揚げパン	494.5(475.1) 22.5(21.9)	米、パン粉、油、三温糖、 白ごま、上白糖、 ロールパン	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、 きな粉、赤みそ、 たいす水煮、木綿豆腐、 牛乳	たまねぎ、生わかめ、 長ねぎ、にんじん、 干ししいたけ、こまつな、 切り干し大根	しょうゆ、だし昆布、花か つお、食塩、酒、みりん
			牛乳	16.6(17.6) 1.4(1.3)				
5月 5	水 牛乳	ロールパン キャベツとベーコンのスープ ポテトの豆乳グラタン 香り漬け	おかかおにぎり	518.1(475.7) 22.0(20.9)	ロールパン、じゃがいも、 片栗粉、油、白ごま、米	牛乳、調製豆乳、鶏肉、 ベーコン、しらす干し、 かつお節、牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、 にんじん、レモン果汁、 バセリ	食塩、酒、しょうゆ、 こしょう、花かつお
			牛乳	15.4(16.1) 2.5(2.0)				
6月 6	木 牛乳	ごはん みそ汁 焼肉 さつま芋のオレンジ煮	米粉と豆腐の ブロウニー	579.6(524.5) 18.5(18.1)	米、さつまいも、上白糖、 米粉、三温糖、油、片栗粉、 粉糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、 調製豆乳、油揚げ、白み そ、かつお節、いわし(煮干 し)、赤みそ、牛乳	もやし、オレンジ濃縮果 汁、にんじん、ピーマン、 こまつな、りんご、 たまねぎ、 切り干し大根、 レモン果汁	しょうゆ、酒、ケチャッ プ、中濃ソース
			じゃこ 牛乳	18.6(18.7) 1.0(1.9)				
7月 7	金 牛乳	ミートソーススパゲティ 野菜スープ フルーツサラダ	わかめごはん	560.9(509.7) 20.3(19.5)	スパゲティー、米、 じゃがいも、油、片栗粉、 三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、しらす干し、 牛乳	たまねぎ、みかん缶、 りんご、にんじん、 きゅうり、生わかめ、 ホールトマト缶、あさつ き、にんにく	ケチャップ、花かつお、 中濃ソース、酒、食塩、り んご酢、しょうゆ、 だし昆布、こしょう
			牛乳	18.2(18.3) 1.8(1.6)				
10月 10	月 牛乳	ごはん みそ汁 煮魚 ひじき入りポテトサラダ	チキンライス	510.9(469.7) 23.3(21.9)	米、じゃがいも、 マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、油	牛乳、かれい、鶏肉、 白みそ、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 えのきだけ、にんじん、 長ねぎ、こまつな、 しょうが、ひじき	ケチャップ、花かつお、 酒、食塩、白こしょう
			牛乳	11.2(12.7) 1.5(1.3)				
11月 11	火 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー煮 わかめのごまドレッシングサラダ	キャロットロール	506.2(464.7) 19.7(19.0)	米、油、白ごま、 キャロットロール	牛乳、鶏肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ、牛乳	えのきだけ、こまつな、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 生わかめ	花かつお、しょうゆ、 みりん、酢、酒、 カレー粉
			牛乳	16.0(16.6) 1.5(1.3)				
12月 12	水 牛乳	ゆかりごはん みそ汁 スペイン風オムレツ ツナサラダ	きな粉マカロニ	559.9(508.9) 21.8(20.7)	米、マカロニ、油、 マヨネーズ風ドレッシング、 黒砂糖、三温糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、 鶏ひき肉、牛乳、きな粉、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、長ねぎ、 こまつな、にんじん、 ピーマン	ケチャップ、花かつお、 中濃ソース、食塩、 こしょう
			牛乳	24.3(23.2) 1.4(1.2)				
13月 13	木 牛乳	★卒園お祝い会★ 赤飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ フライドポテト スティックサラダ みかん	*ポップコーン (ドーナツ)	528.5(495.8) 20.3(19.5)	米、もち米、片栗粉、油、 マヨネーズ風ドレッシング、 ごま油、バター、 黒ごま、じゃがいも、 ドーナツ	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、 ささげ(乾)	みかん、とうもろこし、 きゅうり、にんじん、 長ねぎ、生わかめ、 しょうが、にんにく、 あおのり	花かつお、しょうゆ、酒、 食塩、だし昆布
			せんべい 麦茶	16.7(17.0) 1.4(1.2)				
14月 14	金 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め 塩もみ	バームクーヘン	555.1(511.6) 22.6(21.9)	米、油、三温糖、ごま油、 バームクーヘン、白ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 チーズ、白みそ、 しらす干し、赤みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、長ねぎ、 にんじん、ピーマン、 こまつな、 しょうが、にんにく	花かつお、しょうゆ、食塩
			チーズ 牛乳	20.4(20.7) 1.2(1.1)				
17月 17	月 牛乳	ごはん みそ汁 韓国風鶏肉の照り焼き ナムル	★お彼岸おやつ★ 二色ぼたもち	526.6(481.8) 23.8(22.3)	米、もち米、三温糖、 ごま油、黒ごま、白ごま	牛乳、鶏肉、白みそ、 きな粉、赤みそ、牛乳	ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、しめじ、 にんじん、こまつな、 あさつき、にんにく、 しょうが	しょうゆ、花かつお
			牛乳	11.2(12.7) 1.1(1.0)				
18月 18	火 牛乳	キーマカレー じゃがいものスープ フレンチサラダ	ココアゼリー	545.4(497.3) 21.0(20.1)	米、じゃがいも、上白糖、 油、押麦	牛乳、調製豆乳、 豚ひき肉、鶏肉、 だいす水煮、ゼラチン、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 みかん缶、きゅうり、 キャベツ、ピーマン、 ホールトマト缶詰、 あさつき、にんにく	中濃ソース、花かつお、 食塩、ケチャップ、りんご 酢、しょうゆ、カレー粉、 こしょう
			せんべい 牛乳	17.5(17.8) 1.8(1.5)				
19月 19	水 牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごま揚げ ひじきの炒り煮	いちごジャムサンド	576.0(521.6) 25.9(24.0)	米、三温糖、片栗粉、 油、白ごま、 ロールパン	牛乳、かれい、油揚げ、 いわし(煮干し)、白みそ、 かつお節、赤みそ、牛乳	いちご、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん、 こまつな、生わかめ、 ひじき	しょうゆ、花かつお
			じゃこ 牛乳	16.4(16.9) 1.8(1.5)				
21月 21	金 牛乳	ごはん 中華風スープ マーボー豆腐 磯香あえ	こぎつねごはん	561.4(509.6) 25.4(23.6)	米、はるさめ、片栗粉、 油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 油揚げ、赤みそ、牛乳	もやし、ほうれんそう、 長ねぎ、にんじん、にら、 干ししいたけ、 にんにく、きざみのり	しょうゆ、酒、花かつお、 みりん、食塩
			牛乳	14.6(15.5) 1.4(1.3)				
24月 24	月 牛乳	ごはん すまし汁 さんかく焼き 和風サラダ	メロンパン	522.3(478.5) 20.8(19.9)	米、パン粉、油、三温糖、 メロンパン	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、いわし(煮干し)、 だいす水煮、赤みそ、牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、長ねぎ、 にんじん、 こまつな、 しょうが、あおのり	花かつお、しょうゆ、酒、 だし昆布、食塩
			せんべい 牛乳	15.6(16.3) 1.0(0.9)				
25月 25	火 牛乳	ごまみそうどん 煮豆 ツナあえ	佃煮ごはん	537.5(476.9) 19.7(19.1)	干しうどん、米、三温糖、 油、ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、 うずら豆(乾)、 ツナ油漬缶、しらす干し、 油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	こまつな、にんじん、 もやし、長ねぎ、 干ししいたけ、 しょうが	花かつお、しょうゆ、酒、 みりん、食塩
			牛乳	13.4(12.9) 1.4(1.2)				
26月 26	水 牛乳	ごはん 具だくさんみそ汁 鶏レバーのかりん揚げ 中華風スパゲティサラダ	ぶどうゼリー	492.0(454.6) 23.0(21.7)	米、さといも、片栗粉、油、 スパゲティー、三温糖、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏レバー、 木綿豆腐、ハム、白みそ、 赤みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、 ごぼう、長ねぎ、 こまつな、 しょうが	しょうゆ、酒、酢、 みりん、いわし(煮干し)
			せんべい 牛乳	15.0(15.8) 1.4(1.2)				
27月 27	木 牛乳	ごはん 呉汁 白身魚のごまだれ焼き 刻みこんぶの炒め煮	クラッカーサンド	504.9(477.0) 25.1(24.0)	米、クラッカー、 三温糖、油、白ごま	牛乳、かれい、調製豆乳、 油揚げ、白みそ、 かつお節、牛乳	にんじん、長ねぎ、 こまつな、えのきだけ、 刻みこんぶ、 干ししいたけ、 いちごジャム	しょうゆ、酒、みりん、 花かつお
			牛乳	13.6(15.4) 1.8(1.5)				
28月 28	金 牛乳	ごはん すまし汁 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも オレンジ	ツナごはん	578.5(526.1) 21.8(19.6)	米、油、三温糖、ごま油、 片栗粉、じゃがいも、 白ごま	牛乳、鶏肉、白みそ、 だいす水煮、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、 生わかめ、こまつな、 黒さくらげ、長ねぎ、 ピーマン、あおのり、 きざみのり、 オレンジ	しょうゆ、花かつお、 だし昆布、食塩、酒
			牛乳	13.7(17.7) 1.8(1.7)				
31月 31	月 牛乳	カレーライス 豆腐のスープ フレンチサラダ	ヨーグルト	545.9(495.9) 24.0(22.3)	米、上白糖、 押麦、油、じゃがいも、 小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉、 調製豆乳、木綿豆腐、 ヨーグルト	きゅうり、キャベツ、 にんじん、あさつき、 たまねぎ、にんにく、 みかん缶、 干ししいたけ	りんご酢、花かつお、酒、 カレー粉、しょうゆ、食 塩、中濃ソース、ケチャッ プ、こしょう
			せんべい 麦茶	15.4(1				