


3 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		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	調味料	
1月	ごはん みそ汁 さわらの塩焼き ★おかか和え りんご	米 ごま油	牛乳 さわら しらす干し みそ かつお節	はくさい りんご ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 しらすチャーハン
2火	★麻婆豆腐丼 中華スープ ほうれんそうのナムル パナナ	米 麩 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ きな粉	バナナ もやし ほうれんそう ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ごま しょうが	しょうゆ 酒 塩	牛乳 お麩ラスク
3水	ちらし寿司 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	米 食パン 砂糖 麩	牛乳 鶏肉 生クリーム さけ みそ	キャベツ ほうれんそう いちご にんじん えのきたけ しいたけ みつば ごま オレンジ のり	だし汁 酢 しょうゆ みりん 塩 酒	牛乳 ★いちごサンドイッチ 
4木	ごはん みそ汁 さけの照り焼き 小松菜の白あえ みかん	米 マカロニ 砂糖	牛乳 豆腐 さけ みそ	みかん なめこ ごまつな キャベツ トマト ねぎ にんじん たまねぎ ごま	だし汁 ケチャップ しょうゆ ソース みりん 酒 塩	牛乳 トマトソースマカロニ
5金	パン コーンスープ ★チキンマカロニグラタン キャベツとツナのサラダ パナナ	米 パン マカロニ 小麦粉 バター 油	豆乳 牛乳 鶏肉 煮干し ツナ缶 チーズ かつお節	たまねぎ パナナ キャベツ コーン きゅうり マッシュルーム にんじん パセリ	酢 コンソメ しょうゆ 塩 パセリ粉	麦茶 おかゆおにぎり 小魚
6土	親子丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え りんご	さつまいも 米 じゃがいも 砂糖 バター	牛乳 卵 鶏肉 豆乳 みそ かつお節	りんご ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん のり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スイートポテト
8月	ごはん みそ汁 ★さけのパン粉焼き ★キャベツのおかか和え みかん	さつまいも 米 じゃがいも 砂糖 パン粉 バター 油 マヨネーズ	牛乳 さけ みそ かつお節	みかん ごまつな キャベツ ほうれんそう にんじん	だし汁 ソース しょうゆ	牛乳 ★さつまいもようかん
9火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	米 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ みそ	キャベツ りんご チンゲンサイ しめじ にんじん ごま しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 青のり粉ふき芋
10水	いろはカレーライス コンソメスープ キャベツとツナのサラダ パナナ	米 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん トマト コーン	コンソメ ソース みりん 塩 カレー粉	麦茶 バナナヨーグルト
11木	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 みかん	米 ホットケーキミックス マヨネーズ 砂糖	牛乳 さわら ツナ缶 豆腐 豆乳 油揚げ みそ	みかん ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 酒 粉 みりん 塩 パセリ粉	牛乳 ツナパン
12金	 おべんどの日 	砂糖	牛乳 生クリーム	いちご いちごジャム かんてん		牛乳 いちごのムース
13土	鶏の塩ねぎあんかけ丼 中華スープ もやしの中華和え パナナ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ツナ缶 煮干し	バナナ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ コーン しょうが	酢 みりん 酒 しょうゆ 塩	麦茶 ゆかめおにぎり 小魚
15月	ごはん みそ汁 ★さけのコーンマヨ焼き ★納豆あえ りんご 	米 砂糖 マヨネーズ	牛乳 さけ 豆腐 納豆 みそ チーズ	ぶどうジュース キャベツ りんご ほうれんそう コーン たまねぎ かんてん わかめ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
16火	★ミートソーススパゲティ コンソメスープ ★ポテトサラダ りんご	米 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ りんご きゅうり コーン にんじん えのきたけ しいたけ	だし汁 ケチャップ 酒 ソース しょうゆ コンソメ みりん 塩	麦茶 きのこのまぜごはん
17水	ごはん ★ワントンスープ ★チキンカツ  ★塩こんぶのサラダ オレンジ	米 食パン ワントンの皮 油 マヨネーズ ごま油	牛乳 鶏肉	キャベツ オレンジ にんじん たまねぎ いちごジャム チンゲンサイ 塩こんぶ	しょうゆ 塩	牛乳 ★ジャムサンド
18木	★カレーうどん 大根と厚あげの煮物 バナナ 	うどん 米 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ	バナナ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉	麦茶 わかめごはん
19金	★トリア風ライス コンソメスープ ★コールスローサラダ ★フライドポテト みかん 	じゃがいも 米 コーンフレーク 砂糖 マヨネーズ バター	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム チーズ ヨーグルト	みかん キャベツ たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう きゅうり いちご パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 塩	牛乳 ★いちごヨーグルトパフェ
22月	ごはん 野菜スープ ★さばの塩焼き キャベツとツナのサラダ りんご	米 うどん 油 ごま油	牛乳 さば ツナ缶 かつお節	キャベツ りんご にんじん たまねぎ ごまつな	酒 しょうゆ 酢 塩 コンソメ	麦茶 焼きうどん
23火	ごはん みそ汁 ★鶏肉のマーメレード焼き 小松菜とツナのごま酢和え みかん	じゃがいも 米 片栗粉 砂糖 麩	牛乳 鶏肉 ツナ缶 みそ	みかん キャベツ もやし えのきたけ ごまつな にんじん マーメレード コーン	だし汁 しょうゆ 酢 塩	牛乳 ★フライドポテト 
24水	★おたんじょうび会  ★チキンクリームライス 野菜スープ ★マカロニサラダ パナナ	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ スパゲティ 砂糖 バター 油	牛乳 豆乳 鶏肉 生クリーム	バナナ たまねぎ にんじん いちご キャベツ しめじ きゅうり パセリ	コンソメ 塩	牛乳 幼児さん:★いちごアイスクリーム 乳児さん:しょぼんまんトースト
25木	★ふりかけごはん みそ汁 ★カレーの煮つけ もやしのゆかりあえ オレンジ	米 さつまいも 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 きれい しらす干し みそ チーズ かつお節	もやし オレンジ ねぎ キャベツ にんじん しょうが わかめ あおのり	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 青のりトースト
26金	ごはん みそ汁 ★鶏肉のすき焼き風煮物 ごま酢あえ りんご	さつまいも 米 砂糖 油	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ りんご たまねぎ はくさい かぼちゃ ねぎ にんじん しらたき えのきたけ ほうれんそう ごまつな ごま	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	牛乳 ふかし芋
27土	ごはん みそ汁 しょうが焼き もやしの和え物 パナナ	米 油	牛乳 さわら しらす干し みそ かつお節	バナナ だいこん もやし たまねぎ にんじん ごまつな ごま しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 さげごまおにぎり 小魚
29月	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 白菜の昆布和え オレンジ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 さば きな粉 みそ	はくさい オレンジ ごまつな ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ 塩こんぶ しょうが	しょうゆ 酒 塩	牛乳 マカロニきな粉
30火	★なめこおろしうどん 厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 ごま油	牛乳 生揚げ 煮干し 油揚げ かつお節	バナナ だいこん にんじん キャベツ なめこ ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩	麦茶 わかめおにぎり 小魚
31水	ごはん みそ汁 ★鶏肉のカレーマヨ焼き 切干大根のサラダ りんご	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 中華めん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	りんご パナナ なめこ きゅうり にんじん ねぎ 切り干しだいこん キャベツ	だし汁 しょうゆ 酢 カレー粉 塩	麦茶 焼きそば

★印はだいち組さんのリクエストメニューを入れています。みんなが好きなメニューも入っているかな？ 

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	538
たんぱく質(g)	20.1
脂質(g)	14.0
炭水化物(g)	69.8
食塩相当量(g)	2.0