

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (金)	ちらし寿司 豆腐すまし汁 バナナ 	米、砂糖、ごま	牛乳、卵、絹ごし豆腐、高野豆腐	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ひなあられ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 322 mg
2 (土)	中華丼 バナナ 	米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg
4 (月)	ハヤシライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 669 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.9 g カルシウム 257 mg
5 (火)	ご飯 さばの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁 	米、食パン、さつまいも、板こんにゃく、いちごジャム、ごま	牛乳、さば、豚肉、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.6 g カルシウム 235 mg
6 (水)	おにぎり みそラーメン 金時豆 	生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、いんげんまめきんとん、豚肉、みそ	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 748 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 193 mg
7 (木)	おにぎり えびフライ(以上児) フライドポテト たこさんウインナー サラダ フルーツポンチ 鶏のから揚げ	米、フライドポテト、油、パン粉、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、えび、ウインナー、卵	みかん缶、パイン缶、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、かんとん、しょうが、にんにく、もも缶	中濃ソース、しょうゆ、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 ケーキ(以上児) マドレーヌ(未満児)	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 29.6 g カルシウム 166 mg
8 (金)	ご飯 お好み焼き みそ汁 	米、小麦粉、なごいも、油、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、むぎえび、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 256 mg
9 (土)	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
11 (月)	ご飯 切干し大根の旨煮 すまし汁 ヒレカツ 	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、葉ねぎ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 285 mg
12 (火)	キッズビビンバ きのこスープ 	米、麩、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、きな粉、バター	もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 286 mg
13 (水)	おにぎり きつねうどん ヨーグルト 	米、干しうどん、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、卵、バター	ほうれんそう、バナナ、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 328 mg
14 (木)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、オレングシ、コーン缶、みかん缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 26.7 g カルシウム 257 mg
15 (金)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ 小松菜のおかか和え みそ汁 	米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーザ、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 312 mg
16 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 252 mg
18 (月)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物(しらす) 	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 275 mg


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
19 (火)	ご飯 鶏のから揚げ みそ汁 ほうれん草のお浸し	 米、油、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.4 g カルシウム 330 mg	
21 (木)	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ	 米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 281 mg	
22 (金)	ご飯 赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁	 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、みそ、油揚げ	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 176 mg	
23 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ	 米、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 223 mg	
25 (月)	豚丼 白菜のお浸し バナナ	 米、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 257 mg	
26 (火)	ホットドッグ きのこのスープ	 コッペパン、米、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ウインナー	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ	かつおぶりかけ、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 684 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.3 g カルシウム 280 mg	
27 (水)	カレーライス キャベツのツナ和え	 米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.7 g カルシウム 251 mg	
28 (木)	ご飯 カレイのムニエル ほうれん草のごま和え 豆腐すまし汁	 米、小麦粉、ごま、オリーブ油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.8 g カルシウム 323 mg	
29 (金)	ロールパン ポークシチュー コーンサラダ	 米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいす水煮、さけ水煮	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 282 mg	
30 (土)	お弁当協力日		お弁当の持参のご協力をお願いします。					

「ありがとう」の気持ちを伝えよう




わたしたちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり獲ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。ぜひ普段のあいさつや食べ方で、「ありがとう」の気持ちを形に表していきたいですね。

**「いただきます」のあいさつをする**




「いただきます」には、食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

**よく味わって食べる**




料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

**食器をていねいに扱う**



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

**「ごちそうさま」のあいさつをする**



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

★3月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

- 2日(土) スティックパン→おにぎり
- 7日(木) ケーキ、マドレーヌ→ゼリー
- 13日(水) ヨーグルト→ゼリー、バナナケーキ→米粉ケーキ
- 5日(火) ジャムサンド→おにぎり
- 12日(火) お麩ラスク→菓子
- 16日(土) →スティックパン→おにぎり

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」  
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」