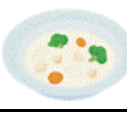
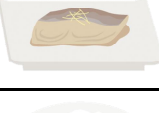




| 日<br>／<br>曜 | 献立名                                                                                                                                 | 材料名（昼食・3時おやつ）                |                              |                                                   |                           | 10時おやつ<br>3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<br>（土）    | 中華丼<br>バナナ<br>                                     | 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<br>牛乳<br>スティックパン                                                                                   | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 15.4 g<br>カルシウム 242 mg |
| 3<br>（月）    | ちらし寿司<br>豆腐すまし汁<br>                                | 米、砂糖、ごま                      | 牛乳、卵、絹ごし豆腐、高野豆腐              | 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<br>牛乳<br>ひなあられ  | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 13.5 g<br>カルシウム 318 mg |
| 4<br>（火）    | ご飯<br>さわらの塩焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>豚汁<br>              | 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、さわら、豚肉、みそ                 | もやし、ほうれんそう、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<br>牛乳<br>ジャムサンド                                                                                    | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 209 mg |
| 5<br>（水）    | カレーライス<br>ブロッコリーの三色サラダ<br>オレンジ 以上児<br>みかん缶 未満児<br> | 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、オレンジ、コーン缶、みかん缶                   | カレールー、和風ドレッシング            | 牛乳<br>牛乳<br>菓子                                                                                        | エネルギー 637 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 26.7 g<br>カルシウム 257 mg |
| 6<br>（木）    | おにぎり<br>えびフライ（以上児）<br>フライドポテト<br>たこさんウィンナー<br>サラダ<br>フルーツポンチ<br>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、ウィンナー、卵             | みかん缶、パン缶、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、かんてん、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<br>牛乳<br>ケーキ（以上児）<br>パン（生クリーム・みかん）（未満児）                                                            | エネルギー 637 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂 質 29.6 g<br>カルシウム 166 mg |
| 7<br>（金）    | ご飯<br>お好み焼き<br>みそ汁<br>                             | 米、小麦粉、ながいも、油、天かす             | 牛乳、豚肉、みそ、卵、むきえび、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<br>牛乳<br>菓子                                                                                        | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 14.0 g<br>カルシウム 256 mg |
| 8<br>（土）    | カレーピラフ<br>野菜スープ<br>                               | 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<br>牛乳<br>バナナ                                                                                       | エネルギー 394 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂 質 10.2 g<br>カルシウム 224 mg |
| 10<br>（月）   | キッズビビンバ<br>きのこスープ<br>                            | 米、ごま、砂糖、ごま油                  | 牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐              | 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<br>牛乳<br>黒糖クッキー                                                                                    | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 20.7 g<br>カルシウム 272 mg |
| 11<br>（火）   | おにぎり<br>カレーうどん<br>バナナ<br>                        | 米、干しうどん、油、片栗粉、ゆでうどん          | 牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ              | バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ                             | かつお・昆布だし汁、カレールー           | 牛乳<br>牛乳<br>ヨーグルト                                                                                     | エネルギー 636 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 273 mg |
| 12<br>（水）   | ご飯<br>赤魚の煮つけ<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁<br>                | 米、麴、マヨネーズ、砂糖                 | 牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、きな粉、みそ、油揚げ、バター | ごぼう、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうが                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ            | 牛乳<br>牛乳<br>お麴ラスク                                                                                     | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂 質 14.6 g<br>カルシウム 203 mg |
| 13<br>（木）   | ロールパン<br>ポークシチュー<br>コーンサラダ<br>                   | 米、ロールパン、じゃがいも                | 牛乳、豚肉、だいす水煮缶、さけ水煮缶           | 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<br>牛乳<br>さけおにぎり                                                                                    | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂 質 17.4 g<br>カルシウム 282 mg |
| 14<br>（金）   | ご飯<br>白身魚のトマトソースがけ<br>小松菜のおかか和え<br>わかめスープ<br>    | 米、片栗粉、砂糖、オリーブ油               | 牛乳、メルルーザ、かつお節                | こまつな、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、ねぎ、カットわかめ、にんにく       | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ       | 牛乳<br>牛乳<br>菓子                                                                                        | エネルギー 559 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 295 mg |
| 15<br>（土）   | 炊き込み御飯<br>みそ汁<br>                                | 米、スティックパン、板こんにゃく             | 牛乳、鶏もも肉、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<br>牛乳<br>スティックパン                                                                                   | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 12.2 g<br>カルシウム 252 mg |
| 17<br>（月）   | 豚丼<br>白菜のお浸し<br>バナナ<br>                          | 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（うすくち）       | 牛乳<br>牛乳<br>菓子                                                                                        | エネルギー 662 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 21.9 g<br>カルシウム 258 mg |
| 18<br>（火）   | きつねうどん<br>おにぎり<br>ヨーグルト<br>                      | 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（うすくち） | 牛乳<br>牛乳<br>バナナケーキ                                                                                    | エネルギー 703 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 20.3 g<br>カルシウム 416 mg |



| 日<br>曜    | 献 立 名                                                                                                                                 | 材料名（昼食・3時おやつ）          |                       |                                         |                              | 10時おやつ<br>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                          |                       |                                                              |
| 19<br>（水） | ご飯<br>（切干し大根の旨煮）<br>すまし汁<br>（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<br>牛乳<br>サブレ       | エネルギー 524 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 17.4 g<br>カルシウム 287 mg |
| 21<br>（金） | ロールパン<br>（豆乳シチュー）<br>ブロッコリーの三色サラダ                    | ロールパン、じゃがいも、米、豆乳シチューの素 | 牛乳、鶏肉                 | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、塩こんぶ       | 和風ドレッシング                     | 牛乳<br>牛乳<br>おにぎり（塩昆布） | エネルギー 433 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 255 mg |
| 22<br>（土） | ケチャップチキンライス<br>（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<br>牛乳<br>バナナ       | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂 質 9.1 g<br>カルシウム 223 mg  |
| 24<br>（月） | おにぎり<br>（みそラーメン）<br>金時豆                              | 生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉     | 牛乳、いんげんまめぎんとん、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<br>牛乳<br>型ぬきクッキー   | エネルギー 670 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 181 mg |
| 25<br>（火） | カレーライス<br>（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<br>牛乳<br>菓子        | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 22.7 g<br>カルシウム 251 mg |
| 26<br>（水） | ホットドッグ・玉子オムレツ（以上児）<br>（ホットドッグ・オムレツ（未満児））<br>きのこのスープ  | コッペパン、米、マヨネーズ          | 牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮 | キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ                       | かつおふりかけ、カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ   | 牛乳<br>牛乳<br>おかかおにぎり   | エネルギー 644 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 25.9 g<br>カルシウム 291 mg |
| 27<br>（木） | ご飯<br>（カレイのムニエル）<br>ほうれん草のごま和え<br>（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<br>牛乳<br>菓子        | エネルギー 623 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂 質 19.8 g<br>カルシウム 323 mg |
| 28<br>（金） | ハヤシライス<br>（グリーンサラダ）                                | 米、じゃがいも、油              | 牛乳、ヨーグルト、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<br>牛乳<br>ヨーグルト     | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 336 mg |
| 29<br>（土） | 豚肉チャーハン<br>（野菜スープ）                                 | 米、油                    | 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                 | しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう            | 牛乳<br>牛乳<br>バナナ       | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 223 mg |
| 31<br>（月） | お弁当協力日                                             | お弁当の持参のご協力をお願いします。     |                       |                                         |                              |                       |                                                              |



## おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、緑黄色野菜の1つです。ビタミンやミネラルなど、カラダを整える働きのあるさまざまな栄養素が含まれており、他の野菜と比べるとタンパク質が多い野菜です。

選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を選んでください。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



## 3月アレルギー食 （幼児普通食からの変更）

- 1日 スティックパン→おにぎり
- 3日 ひなあられ→ゼリー
- 4日 ジャムサンド→おにぎり
- 6日 ケーキ・マドレーヌ→ゼリー
- 11日 ヨーグルト→ゼリー
- 12日 お麴ラスク→菓子
- 13日 ロールパン→おにぎり
- 15日 スティックパン→おにぎり
- 18日 ヨーグルト→ゼリー
- バナナケーキ→米粉ケーキ
- 21日 ロールパン→おにぎり
- 28日 ヨーグルト→ゼリー



「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。」

