

3 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩 相当量
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	麦ごはん わかめスープ ★餃子風バーグ はるさめサラダ オレンジ	米 ビーフン はるさめ 押麦 ごま油 油 片栗粉 砂糖 こま	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	キャベツ オレンジ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ わかめ	しょうゆ 酢 酒 中華だしの素 コンソメ 塩	麦茶 ★焼きビーフン	509.2(430.6) 16.3(15.1) 11.4(11.9) 2.3(1.8)
03月	さげちらし寿司 みつばのすまし汁 厚揚げのそぼろあんかけ いちご	米 食パン いちごジャム 砂糖	牛乳 生揚げ さげ 豚ひき肉	いちご にんじん れんこん えのきたけ たまねぎ しいたけ みつば ねぎ のり	だし汁 酢 しょうゆ 塩 酒	牛乳 ★ジャムサンド	603.5(499.8) 25.3(21.4) 13.8(12.7) 2.2(1.7)
04月	ごはん コーンのスープ ★鶏肉の粉チーズ焼き ツナとにんじんのサラダ オレンジ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 パン粉 油	牛乳 鶏肉 ツナ きな粉 チーズ	はくさい オレンジ たまねぎ コーン にんじん わかめ パセリ	酢 塩 コンソメ	牛乳 マカロニきな粉	577.8(463.5) 27.4(22.7) 15.3(13.6) 2.0(1.6)
05月	★きつねうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 砂糖 ごま油	生揚げ 油揚げ しらす かつお節 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん コーン	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩	麦茶 ふりかけごはん	490.5(418.2) 17.3(15.4) 8.0(8.7) 2.4(1.9)
06月	お弁当の日 	小麦粉 バター 砂糖	牛乳			牛乳 ★こぐまちゃんクッキー 	229.7(201.0) 5.6(5.9) 13.5(11.7) 0.1(0.2)
07月	あんかけ焼きそば 中華スープ ほうれんそうのナムル バナナ	焼きそばめん 米 片栗粉 ごま油 砂糖 こま	豚ひき肉 牛乳	バナナ もやし にんじん はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう にら しょうが	しょうゆ 酒 中華だしの素 塩	麦茶 ゆかりおにぎり	571.1(473.3) 15.8(14.3) 9.7(9.7) 1.5(1.2)
09月	★しょうゆラーメン もやしの中華風和え物 バナナ	中華めん 米 砂糖 ごま油	豚肉 油揚げ 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ひじき	しょうゆ 酢 しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 ひじきごはん	581.4(477.0) 16.7(14.5) 7.0(7.3) 2.2(1.8)
10月	ごはん きのこのスープ 鶏肉のてり焼き ごぼうのカレー風味サラダ いよかん	米 ホットケーキミックス 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	いよかん ごぼう えのきたけ バナナ たまねぎ きゅうり にんじん しめじ コーン	しょうゆ コンソメ みりん カレー粉 塩	牛乳 バナナ蒸しパン	591.5(449.0) 21.4(15.4) 19.0(14.4) 1.8(1.4)
11月	ごはん 豆腐のみそ汁 かじきの照り焼き ★きゅうりの昆布あえ オレンジ	さつまいも 米 砂糖 バター 油	牛乳 かじき 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ なめこ きゅうり ねぎ にんじん こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 ★おさつシユガーバター	515.2(408.7) 19.4(15.7) 12.5(11.3) 1.6(1.2)
12月	なすミートスパゲティ コーンスープ キャベツの胡麻マヨあえ バナナ	米 スパゲティ マヨネーズ 油 砂糖 こま	豚ひき肉 ちくわ かつお節 チーズ 牛乳	バナナ たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり コーン うめ にんにく わかめ	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 梅おかおにぎり	629.1(519.0) 18.2(16.1) 12.7(12.0) 2.3(1.8)
13月	ごはん 麩のすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 切り昆布の煮物 はっさく	米 食パン マヨネーズ 砂糖 麩 バター	牛乳 さけ さつまいも 油揚げ チーズ みそ	はっさく キャベツ にんじん しめじ えのきたけ こんぶ ねぎ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 ★青のりトースト	548.3(430.3) 25.1(19.9) 15.0(13.1) 2.8(2.2)
16月	★カレーうどん 白菜のおかか和え バナナ	うどん 米 ごま油	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ たまねぎ はくさい にんじん きゅうり ねぎ	だし汁 カレールウ しょうゆ みりん	麦茶 昆布ごはん	486.8(421.8) 15.8(14.1) 9.5(9.4) 2.2(1.8)
17月	ごはん わかめのみそ汁 さばのおろし煮 小松菜の納豆あえ いよかん	じゃがいも 米 砂糖	牛乳 さば 豆腐 納豆 みそ かつお節	いよかん だいこん もやし にんじん こまつな ねぎ わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト	528.5(375.4) 23.9(17.1) 15.0(10.7) 2.0(1.5)
18月	ごはん トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも マヨネーズ マーマレード 片栗粉 砂糖 油	鶏肉 牛乳	オレンジ にんじん こまつな きゅうり トマト たまねぎ キャベツ コーン パセリ	酒 コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 小松菜ごはん	555.3(419.5) 19.6(13.6) 8.3(7.5) 1.9(1.4)
19月	パン たまねぎのスープ スコップロッソ にんじんサラダ バナナ	じゃがいも パン 砂糖 ホットケーキミックス パン粉 油 マヨネーズ いちごジャム バター	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉	バナナ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ レモン パセリ	ソース コンソメ 塩	牛乳 いちごジャムケーキ	550.1(474.1) 16.5(15.1) 18.9(16.7) 2.1(1.8)
21月	中華丼 わかめの中華スープ きゅうりとツナのサラダ バナナ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 ツナ缶 牛乳	バナナ はくさい にんじん コーン きゅうり ねぎ わかめ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 塩 中華だしの素	麦茶 さけおにぎり	527.9(435.0) 15.5(13.8) 13.5(13.1) 2.3(1.7)
23月	★味噌ラーメン コーンのサラダ バナナ	中華めん 米 マヨネーズ ごま油 砂糖	豚肉 みそ しらす 牛乳	バナナ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし コーン あおのり	酒 しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 青のりしらすごはん	601.1(529.0) 19.6(18.2) 7.7(9.0) 2.6(2.1)
24月	ごはん 白菜のスープ ★豆腐グラタン ★さつまいものサラダ はっさく	米 マカロニ さつまいも パン粉 マヨネーズ 砂糖 油	ヨーグルト 豆腐 チーズ 牛乳	はっさく にんじん はくさい たまねぎ オレンジ きゅうり コーン しょうが	中華だしの素 塩 しょうゆ	麦茶 オレンジヨーグルト	572.2(450.9) 15.8(13.3) 12.1(11.1) 2.2(1.7)
25月	ごはん なめこのみそ汁 ★さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 きよみオレンジ	米 麩 砂糖 油 こま	牛乳 さば 豆腐 みそ 油揚げ	オレンジ なめこ にんじん ねぎ 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 ★黒ゴマお麩ラスク	576.0(414.5) 23.9(17.0) 20.7(15.1) 1.6(1.2)
26月	ごはん かぼちゃのスープ ★鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのサラダ オレンジ	米 コーンフレーク パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 ちくわ 牛乳	かぼちゃ オレンジ にんじん ブロッコリー たまねぎ	酢 塩 コンソメ	麦茶 わかめごはん	622.9(491.5) 20.9(16.9) 9.9(9.7) 2.0(1.5)
27月	★麻婆豆腐丼 はるさめスープ ほうれん草のあえもの オレンジ	米 砂糖 押麦 片栗粉 はるさめ こま ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	ぶどうジュース オレンジ ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン かんてん しょうが	酒 中華だしの素 しょうゆ 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	549.0(464.2) 17.0(15.0) 13.2(12.2) 1.9(1.4)
28月	焼きそば もやしのスープ こまつな中華和え オレンジ	焼きそばめん 米 砂糖 ごま油	豚肉 チーズ かつお節 牛乳	もやし オレンジ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな わかめ あおのり	ソース しょうゆ 中華だしの素 酢 塩	麦茶 チーズおかおにぎり	532.4(454.9) 17.0(15.8) 6.6(7.7) 2.0(1.6)
30月	★塩ラーメン もやしとわかめのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 こま	豚肉 牛乳	バナナ もやし にんじん キャベツ たまねぎ わかめ	中華だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 こまゆかりごはん	533.5(446.6) 16.1(14.4) 6.9(7.5) 2.1(1.7)
31月	★チキンカレーライス キャベツのスープ コールスローサラダ きよみオレンジ	米 じゃがいも 油 ホットケーキミックス いちごジャム 砂糖 コーンフレーク マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ホイップクリーム	オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん コーン いちご	カレールウ コンソメ 酢 塩	牛乳 ★パフェ 	619.2(491.2) 19.1(15.8) 18.0(15.3) 2.3(1.8)

★印はだいちぐみさんからのリクエストメニューです。

※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)	545
たんぱく質(g)	18.6
脂質(g)	12.3
食塩相当量(g)	2.0