

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	金	※ちらしづし まつかせやき もやしのゆかりあえ とうふとえのきのすまじる いちご	ぎゅうにゅう ※ひなケーキ	米、砂糖、パン粉、油、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、でんぶ	いちご、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、れんこん、みつば、さやえんどう、たけ、刻み海苔	
2	土	さんしょくませごはん こまつなとこんにゃくのあえもの キャベツとたまねぎのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、小町麩、ごま	牛乳、ツナ油漬缶、卵、みそ、無塩バター、きな粉	パナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、糸こんにゃく、いんげん、にんじん	
3	日						
4	月	ごはん ★ヨーグルト ★さけのちゅうかふうてりやき きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうとうふのみぞしる	ぎゅうにゅう ★レモンドーナツ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、粉糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、みそ、卵、無塩バター、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、レモン、ににく、しょうが	
5	火	★カレーライス プロッコリーのゴママヨあえ ★たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう ★ホワイトブレーン クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま(白)、粉糖	牛乳、卵、豚こま肉、無塩バター、鶏がらスープ	りんご、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	
6	水	※せきはん さわらのゆうあんやき オレンジ ★キャベツとコーンのサラダ にんじんとこまつなのはまじる	ぎゅうにゅう メロンパン	もち米、メロンパン、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、さわら、油揚げ、ささげ(乾)	オレンジ、キャベツ、トマト、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ゆず果皮	
7	木	★しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ★ゼリー	むぎちゃん しおこんぶチーズ おにぎり	生中華めん、米、三温糖、油	焼き豚、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児・しらす干し)、チーズ、鶏がらスープ	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、塩昆布	
8	金	しらすごはん さばのゆかりあげ キウイフルーツ れんこんとアスパラのきんぴら とうふとごぼうのみぞしる	ぎゅうにゅう たいがくいも	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、さば、生揚げ、みそ、油揚げ、しらす干し	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、れんこん、こまつな、ごぼう、しょうが	
9	土	たまごチャーハン もやしときゅうりのこんぶあえ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉	パナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、にんじん、生わかめ、ピーマン、ねぎ、塩昆布	
10	日						
11	月	★わかめごはん ぶたにくのしょうがやき ★マカロニサラダ こまつなのみぞしる	ぎゅうにゅう オレンジ (災害用備蓄食品)	米、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、チーズ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん	※3.11 東日本大震災が起きた日
12	火	バセリビラフ さばのケチャップソース コールスローサラダ ★かぼちゃのボタージュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※おいわいマフィン	米、小麦粉、油、油	牛乳、さば、卵、バター、無塩バター、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、バセリ、しょうが	
13	水	ごはん ★とりにくのからあげ バナナ ★プロッコリーのちゅうかふうサラダ チンゲンサイとだいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう ★マシュマロおこし	米、コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、かにかまばこ、無塩バター	バナナ、だいこん、プロッコリー、チンゲンサイ、生わかめ、しょうが	
14	木	バターボール(天然酵母パン) はるいろオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ コンソメやさいスープ ゼリー	むぎちゃん きつねにぎり	ロールパン(天然酵母パン)(0~1歳児・食パン)、米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま(白)、オリーブ油	卵、ツナ油漬缶、ビザ用ミックスチーズ、油揚げ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ワインペース(水煮缶詰)、しょうが	バナナ、だいこん、プロッコリー、チーズ、油、塩昆布	
15	金	なのはなごはん まつかせやき ほうれんそうのりあえ とうふとえのきのすまじる りんご	ぎゅうにゅう バタースティックパン	米、バタースティックパン、パン粉、砂糖、ごま(乾)、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、なばな、にんじん、糸こんにゃく、みつば、刻みのり、りんご、こんぶ	
16	土	さんしょくませごはん こまつなとこんにゃくのあえもの キャベツとたまねぎのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、小町麩、ごま	牛乳、ツナ油漬缶、卵、みそ、無塩バター、きな粉	バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、糸こんにゃく、いんげん、にんじん	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	日						
18	月	ざっこくまいごはん ヨーグルト さけのちゅうかふうてりやき きりぼしだいこんのにつけ ほうれんそうとうふのみぞしる	ぎゅうにゅう かぼちゃもち	米、米粉、砂糖、油、雑穀米、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、ほうれんそーう、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、にんにく、しょうが	
19	火	カレーライス プロッコリーのゴママヨあえ たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう ホワイトブレーン クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま(白)、粉糖	牛乳、卵、豚こま肉、無塩バター、鶏がらスープ	りんご、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	
20	水	春分の日					
21	木	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ゼリー	むぎちゃん ※にょくばたちち	生中華めん、もち米、米、砂糖、三温糖、油	牛乳、さば、生揚げ、みそ、油揚げ、しらす干し	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ	
22	金	しらすごはん さばのゆかりあげ キウイフルーツ れんこんとアスパラのきんぴら とうふとごぼうのみぞしる	ぎゅうにゅう たいがくいも	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、さば、生揚げ、みそ、油揚げ、しらす干し	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、れんこん、こまつな、ごぼう、しょうが	
23	土	卒園式					
24	日						
25	月	わかめごはん ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ こまつなのみぞしる	ジョア ソースやきそば オレンジ	牛乳、さばめん、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖	豚こま肉、豚肉(ばら)、みそ、チーズ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、あおのり	
26	火	バセリビラフ さばのケチャップソース コールスローサラダ かぼちゃのボタージュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ほうれんそうのむし カップケーキ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、バター、チーズ、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、バセリ、しょうが	
27	水	ごはん とりにくのからあげ にんじんのごまマヨネーズ バナナ チングンサイとだいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、片栗粉、マヨネーズ、油、すりごま(白)	牛乳、鶏もも肉、みそ、無塩バター	バナナ、にんじん、だいこん、チングンサイ、れんこん、プロッコリー、生わかめ、しょうが	
28	木	バターボール(天然酵母パン) はるいろオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ コンソメやさいスープ ゼリー	むぎちゃん きつねにぎり	ロールパン(天然酵母パン)(0~1歳児・食パン)、米、じゃがいも、油、砂糖、すりごま(白)、オリーブ油	卵、ツナ油漬缶、ビザ用ミックスチーズ、油揚げ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ワインペース(水煮缶詰)、きゅうり、グリンビース(水煮缶詰)、ショウガ	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン缶、チングンサイ、れんこん、プロッコリー、生わかめ、しょうが	
29	金	むぎごはん あじのなんばんづけ かぼちゃのサラダ キウイフルーツ ほうれんそうとうふのすまじる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、小町麩、押麦、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、バター、ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、生わかめ	
30	土	ひじきツナごはん じゃがいものせんぎりいため チングンサイとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、じゃがいも、食パン、ごま油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、バター、油揚げ	バナナ、チングンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、赤ピーマン、コーン缶、生わかめ、ひじき	
31	日						

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー 591/410 kcal	鉄 2.8/1.9 mg
	たんぱく質 21.3/14.8 g	カルシウム 230/158 mg
	脂 質 18.5/12.9 g	ビタミンC 37/26 mg
	塩 分 2.3/1.6 g	食 物 繊 維 5.2/3.6 g

表記→※行事・季節献立 ★年長組のリクエスト献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

早いものでもう3月になり、あさがお組さんの保育園生活も一ヶ月足らずとなりました。

例年同様に「もう一度食べたいお給食は?」というアンケートを取りました。

リクエストしてくれたメニューに★印マークをつけ、献立に盛り込んでいます。



あめでとう