

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I礼* - [kcal]	蛋白質 [g]		
2	月	牛乳	わかめご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 ブロッコリー	南瓜パイ 牛乳	牛乳、乾燥わかめ、削り 節、豚かたロース	こめ、植物油脂、黒砂糖、 マヨネーズ、砂糖、ぎょう ぎの皮	だいこん、ほんしめじ、にんじん、 しょうが、にんにく、たまねぎ、グリ ンピース、ブロッコリー、かぼちゃ	538	22.2		
3	火	いわしおかき 	ちらし寿司、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 三色野菜のごま和え いちご	桜餅 ひなあられ ももゼリー	こんぶ、鶏卵、まこんぶ、 かつお節、鶏もも	塩せんべい、こめ、砂糖、 片栗粉、植物油脂、焼き ふ、ごま、桜もち、ひなあ られ、ゼリー	かんぴょう、にんじん、乾しいたけ、 れんこん、さやえんどう、和種なば な、もやし、きゅうり、いちご	455	19.0		
行事食：ひなまつり											
4	水	おこめリング 	ご飯、みそ汁 サーモンフライ キャベツとツナのお浸し	五平餅	豆腐、削り節、べにざけ、 まぐろ缶	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、マヨネーズ、もち 米、砂糖、ごま	ほうれん草、たまねぎ、パセリ、キャ ベツ、にんじん	504	18.8		
5	木	牛乳	ご飯、みそ汁 油淋鶏 さつま芋のごま和え オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、油揚げ、削り節、鶏 もも	こめ、片栗粉、砂糖、植物 油脂、さつまいも、ごま、 食パン	はくさい、だいこん、根深ねぎ、にん にく、しょうが、さやいんげん、にん じん、オレンジ、野菜ジュース	612	19.1		
6	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの和風ステーキ 中華和え	バナナ きらきらコーン のむヨーグルト	チーズ、豆腐、削り節、め かじき、焼き竹輪、わか め、乳酸菌飲料	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖	なめこ、葉ねぎ、だいこん、りんご、た まねぎ、きゅうり、にんじん、バナナ	414	21.7		
9	月	牛乳	ご飯、みそ汁 肉じゃが きゅうりスティック バナナ	おから入りスコーン 牛乳	牛乳、油揚げ、削り節、豚 かたロース、おから	こめ、植物油脂、じゃがい も、白滝、砂糖、薄力粉、パ ター	こまつな、もやし、にんじん、たまね ぎ、さやいんげん、きゅうり、バナナ	473	16.6		
10	火	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 ささみフライ ほうれん草と人参のお浸し	ホットケーキ 牛乳	チーズ、豆腐、削り節、鶏 ささ身、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、砂糖、メープルシ ロップ	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、に んじん	417	21.9		
11	水	牛乳	リクエスト メニュー ご飯、根菜汁 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け	フルーツポンチ いわしおかき	牛乳、豆腐、油揚げ、削り 節、さけ	こめ、板こんにやく、植物 油脂、マヨネーズ、砂糖、 塩せんべい	だいこん、にんじん、ごぼう、切干し だいこん、葉ねぎ、もも缶、みかん缶、 パイナップル	409	16.4		
12	木	おこめリング	食パン、オニオンスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ	こぶおにぎり きゅうりのおかか和え	ベーコン、豚ひき肉、鶏ひ き肉、こんぶつくだ煮、削 り節、かつお節	食パン、植物油脂、パン 粉、マカロニ、マヨネー ズ、こめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みか ん缶、サラダな	452	17.5		
13	金	いわしおかき	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ キャベツときゅうりのごま和え いちご	ココア蒸しパン のむヨーグルト	削り節、鶏もも、乳酸菌飲 料	塩せんべい、こめ、じゃが いも、片栗粉、植物油脂、 砂糖、ごま、薄力粉	ほうれん草、たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、もや し、いちご	439	20.4		
14	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、デザートヨー グルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、クリームパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	429	13.4		
16	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 ブロッコリーのナムル オレンジ	大学芋 牛乳	チーズ、わかめ、削り節、 豚かたロース、豆腐、牛乳	こめ、白滝、植物油脂、砂 糖、さつまいも	えのきたけ、だいこん、はくさい、根 深ねぎ、にんじん、ブロッコリー、オ レンジ	440	17.8		
17	火	牛乳	味噌煮込みうどん ごま酢和え バナナ	ツナカレーおにぎり	牛乳、まこんぶ、削り節、 鶏もも、なると、まぐろ缶	うどん、砂糖、ごま、こめ	にんじん、えのきたけ、こまつな、も やし、きゅうり、ほうれん草、バナナ	394	15.3		
18	水	バナナ	ご飯、実だくさん汁 かじきの香味ソース 南瓜の甘煮 オレンジ	温州みかんゼリー 塩せんべい	鶏もも、油揚げ、削り節、 めかじき、かつお節	こめ、さといも、板こんに やく、植物油脂、片栗 粉、砂糖、ゼリー、塩せん べい	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、 根深ねぎ、にんにく、しょうが、かぼ ちゃ、オレンジ	420	16.1		
19	木	牛乳	ご飯、みそ汁 焼きメンチカツ 鉄骨サラダ	デザートヨーグルト きらきらコーン	牛乳、削り節、豚ひき肉、 しらす干し、デザート ヨーグルト	こめ、さつまいも、パン 粉、片栗粉、植物油脂、マ ヨネーズ	こまつな、根深ねぎ、キャベツ、たま ねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、み かん缶	426	17.7		
21	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、ヨーグル ト	スパゲッティ、植物油脂、 クワッサン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマ ト缶、野菜ジュース	527	16.8		
23	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 小松菜としめじのお浸し	さつまいもと栗のタルト ウエハース	牛乳、わかめ、削り節、豚 肝臓	こめ、植物油脂、砂糖、タ ルト	キャベツ、だいこん、こまつな、にん じん、ほんしめじ	453	16.1		
24	火	スティック チーズ	味付ロール、豆乳コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き パインサラダ	わかめおにぎり たくあん	チーズ、豆乳、鶏もも、乾 燥わかめ	ロールパン、植物油脂、マ ヨネーズ、こめ	スイートコーン、マーマレード、パイ ナップ、レタス、にんじん、たくあん漬	364	18.1		
25	水	おこめリング	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ スパゲッティとコーンのソテー	ステーキカット ポテトフライ 牛乳	油揚げ、削り節、さけ、牛 乳	こめ、薄力粉、植物油脂、 バター、スパゲッティ、フ ライドポテト	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ト マト缶、パセリ、スイートコーン	534	18.5		
26	木	バナナ	ポークカレーライス グリーンサラダ 福神漬	焼きそば	豚もも、スキムミルク、豚 かたロース、あおのり	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、砂糖、中華め ん	バナナ、にんじん、たまねぎ、レタス、 きゅうり、スイートコーン、福神漬、 ピーマン、キャベツ	518	16.1		
27	金	いわしおかき	茶めし、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 千草あえ	りんごジャムサンド 牛乳	削り節、はんぺん、チー ズ、油揚げ、かつお節、牛 乳	塩せんべい、こめ、薄力 粉、パン粉、植物油脂、食 パン	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、ほ うれん草、にんじん、りんごジャム	472	20.3		
28	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	黒糖ロール 塩せんべい 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、食パン、塩せんべい	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリ ンピース、野菜ジュース	470	14.1		
30	月	クラッカー	チキンライス、筍スープ 中華サラダ	お稲荷さん	鶏もも、わかめ、削り節、 油揚げ	クラッカー、こめ、植物油 脂、春雨、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 たけのこ、きゅうり、もやし、みかん 缶	354	11.6		
31	火	おこめリング	ピピン丼、みそ汁 ツナと大根のサラダ バナナ	ぶどうゼリー 塩せんべい	鶏ひき肉、わかめ、削り 節、まぐろ缶	植物油脂、砂糖、こめ、マ ヨネーズ、ゼリー、塩せん べい	にんにく、しょうが、ほうれん草、も やし、きゅうり、にんじん、えのきた け、たまねぎ、だいこん、バナナ	439	11.9		
※3月4日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※3月11日(水)の午後おやつは、第三保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※麦茶は、献立表には記載してありません。								★初めて食べる食材については、アレルギー 症状の有無について事前にご家庭で確認を していただくようご協力をお願いします。	【月平均】塩分 1.8g	456	17.4