

日	曜日	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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	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	乾燥わかめ、削り節、豚か たロース、牛乳	こめ、植物油、黒砂糖、マ ヨネーズ、砂糖、ぎょうざ 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	648	26.1
3	火	 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	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	596	26.3
行事食：ひなまつり								
4	水	 ひかよし 献立 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	601	24.9
5	木	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	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 じく、しょうが、さやいんげん、にん じん、オレンジ、野菜ジュース	691	21.1
6	金	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	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、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	500	26.0
9	月	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	油揚げ、削り節、豚かた ロース、おから、牛乳	こめ、植物油、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	579	19.1
10	火	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	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	546	28.0
11	水	 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	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、パイン缶	494	19.1
12	木	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、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、サラダナ	596	24.6
13	金	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	こめ、じゃがいも、片栗粉、 植物油、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	569	27.2
14	土	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	ハム、デザートヨーグルト	スバゲッティ、植物油、 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	445	12.8
16	月	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	わかめ、削り節、豚かた ロース、豆腐、牛乳	こめ、白滝、植物油、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	585	22.3
17	火	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	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	467	17.0
18	水	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、片栗粉、 砂糖、ゼリー、塩せんべい	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	529	22.8
19	木	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	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、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	494	19.7
21	土	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	豚ひき肉、ヨーグルト	スバゲッティ、植物油、 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	544	16.8
23	月	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	わかめ、削り節、豚肝臓	こめ、植物油、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	507	18.2
24	火	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	豆乳、鶏もも、乾燥わかめ	ロールパン、植物油、マ ヨネーズ、こめ	スイートコーン、マーマレード、パ イン缶、レタス、にんじん、たくあん 漬	524	24.6
25	水	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、パ ター、スバゲッティ、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	717	25.7
26	木	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	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	692	22.6
27	金	茶めし、みそ汁 はんべんのチーズ揚げ 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	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	633	27.1
28	土	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	まぐろ缶、デザートヨーグ ルト	スバゲッティ、植物油、 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	490	13.7
30	月	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	こめ、植物油、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	446	15.0
31	火	ピビンパ、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、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	526	16.1

※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。
 ※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 2.3g 559 21.5