



# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
				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	月	五分米 りんご すき焼き風煮 野菜の納豆和え みそ汁(南瓜)	抹茶わらびもち スキムミルク	半つき米、きんぴらこ んにやく、わらび餅 粉、砂糖、白玉粉、団 子粉、黒砂糖、油	揚げ豆腐、納豆、牛肉(肩)、 脱脂粉乳、米みそ(淡色辛み そ)、きな粉、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、ほうさい、か ぼちゃ、もやし、しめじ、にんじ ん、ねぎ、きゅうり、わかめ (乾)、だいこん(たくあん)	スキムミルク バナナ
2	火	五分米 バイナップル 魚のチーズムニエル 野菜炒め ミネストローネスープ	肉まん風蒸しパン スキムミルク	半つき米、じゃがい も、油、小麦粉、砂 糖、片栗粉、ごま油	さけ、牛乳、豚肉(ばら)、脱脂 粉乳、豚ひき肉、ウインナー、粉 チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、にんじん、キャ ベツ、葉ねぎ、セロリー、ビー マン、干しいたけ、にんにく	スキムミルク りんご
3	水	ちらし寿司 フルーチェ(いちご) 鶏のから揚げ★2位★ 桃ジュース なばなのごまヨ和え すまし汁(あさり・てまり鮎)	アイス ★3位★ 麦茶	米、油、マヨネーズ、 砂糖、焼ふ、片栗粉、 小麦粉	ソフトクリーム、鶏もも肉(皮付 き)、あさり水煮缶、鶏ささみ 卵、すりごま、いわし(煮干し)、 さくらでんぶ	きゅうり、にんじん、なばな、葉 ねぎ、ごぼう、にんにく、しょう が、干しいたけ、焼きのり、こ んぶ(だし用)、もも果汁30% 飲料	スキムミルク パイナップル
4	木	五分米 いちご 豚肉の味噌くわ焼き 五目煮豆 すまし汁(白菜)	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、砂糖、板こ んにやく、油	豚肉(肩)、だいたい水素缶詰、 脱脂粉乳、米みそ(淡色辛み そ)、生クリーム、いわし(煮干 し)	いちご、みかん天然果汁、に んじん、ほうさい、だいこん、 みかん缶、ごぼう、えのきた け、こんぶ(煮物用)、干しい たけ、わかめ(乾)	スキムミルク バナナ
5	金	五分米 オレンジ 魚のごま焼き きゅうりとささみの和え物 みそ汁(じゃがいも)	お好み焼き ★1位★ スキムミルク	半つき米、お好み焼 き粉、じゃがいも、マ ヨネーズ、砂糖、ごま 油	しいら、脱脂粉乳、鶏ささ身、 ベーコン、卵、米みそ(淡色辛 みそ)、さくらえび、かつお節、 いわし(煮干し)、ごま、黒ごま	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、しめじ、あ おのり、カットわかめ	スキムミルク いちご
6	土	ミートソーススパゲティ ★3位★ バナナ	バターツイスト 麦茶	スパゲティ、北海道パ ターツイスト、砂糖	合ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールのマ ト缶詰、にんじん、にんにく	牛乳 オレンジ
7	日	お休み					
8	月	カレーライス(麦ご飯) ★1位★ マカロニサラダ 福神漬 りんご	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、じゃがい も、食パン、マカロ ニ、砂糖、マヨネー ズ、押麦、油	牛乳、卵、脱脂粉乳、牛肉 (肩)、ハム	たまねぎ、りんご、にんじん、 きゅうり、福神漬	スキムミルク バナナ
9	火	五分米 バイナップル チキンピカタ ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ	梅ヶ枝もち ★1位★ 麦茶	半つき米、白玉粉、 団子粉、小麦粉、油、 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、つぶしあ ん(砂糖添加)、卵、牛乳、 ベーコン、バター	ほうれん草、パイナップル、 コーン缶、たまねぎ、しめじ、 にんじん、パセリ	スキムミルク りんご
10	水	五分米 バナナ 鮭の塩焼き 小松菜の白和え けんちん汁	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、きん ぴらこんにやく、押 麦、ごま油	さけ、牛乳、木綿豆腐、脱脂 粉乳、鶏もも肉、油揚げ、白 みそ	バナナ、だいこん、こまつな、 にんじん、パイナップル、みかん 缶、もも缶(黄桃)、りんご、ね ぎ、ごぼう、粉かんでん、レモ ン果汁	スキムミルク パイナップル
11	木	五分米 いちご 豚肉のしょうが焼き さつま芋の天ぷら みそ汁(だいこん)	ラスク ココア	さつまいも、半つき 米、フランスパン、天 ぷら粉、砂糖、油	豚肉(もも)、脱脂粉乳、無塩バ ター、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、いわし(煮干し)	いちご、たまねぎ、だいこん、 しめじ、にんじん、ピーマン、 しょうが、万能ねぎ、カットわか め	スキムミルク バナナ
12	金	五分米 オレンジ 松風焼き 春雨ときゅうり酢の物 すまし汁(鮎・えのき)	焼きおにぎり 麦茶	半つき米、はるさめ、 片栗粉、焼ふ、砂糖、 ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、ごま、米 みそ(甘みそ)、釜揚げしら す、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、にんじん、カット わかめ、ねぎ、あおのり	スキムミルク いちご
13	土	第68回 卒園式					
14	日	お休み					
15	月	五分米 りんご 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	型抜きクッキー スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、小麦粉、きんぴら こんにやく、砂糖、 油、コンスターチ	納豆、脱脂粉乳、揚げ豆腐、 牛肉(肩ロース)、バター、米み そ(淡色辛みそ)、切れる チーズ、釜揚げしらす、いわし (煮干し)	たまねぎ、りんご、キャベツ、 にんじん、もやし、ほうれん草 う、いんげん、カットわかめ	スキムミルク バナナ
16	火	親子丼(麦ご飯) だいこんと昆布の酢の物 すまし汁(じゃが芋) パイナップル	ぜんざい ★4位★ 麦茶	半つき米、じゃがい も、砂糖、白玉粉、団 子粉、ざらめ糖	卵、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、 あずき(乾)、木綿豆腐、かに かまぼこ	たまねぎ、だいこん、パイナ ップル、きゅうり、にんじん、わ かめ(乾)、万能ねぎ、干しい たけ、刻みこんぶ、焼きのり	スキムミルク りんご

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ
				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	水	ゆかり御飯 バナナ ムキエビと旬野菜のかき揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(なめこ・厚揚げ)	ホットケーキ スキムミルク	半つき米、油、天ぷら 粉、さつまいも、きん ぴらこんにやく、メー プルシロップ、砂糖	牛乳、揚げ豆腐、木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、豚肉(肩)、だ いず水煮缶詰、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干し)、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、 なめこ、ごぼう、ピーマン、い んげん、ひじき、万能ねぎ	スキムミルク パイナップル
18	木	お弁当の日	お豆腐ムース 麦茶	グラニュー糖	絹ごし豆腐、生クリーム、ヨー グルト(無糖)、クリームチーズ、 ゼラチン	レモン果汁	スキムミルク バナナ
19	金	五分米 オレンジ 魚の西京焼き ほうれん草と油揚げのお浸し かき玉汁	中華おこわ ★1位★	もち米、半つき米、砂 糖、ごま油	さわら、豚肉(もも)、卵、白み そ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、ほうれん草 う、しめじ、にんじん、えのきた け、たけのこ、干しいたけ、 葉ねぎ	スキムミルク いちご
20	土	春分の日					
21	日	お休み					
22	月	五分米 クリームコーンシチュー 洋風きんぴらごぼう りんご	二色サンドイッチ (いちごジャム ・チョコ) スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、サンドイッチパ ン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ク リームチーズ、ベーコン	りんご、たまねぎ、だいこん、 にんじん、コーン(冷凍)、いち ごジャム、ごぼう	スキムミルク バナナ
23	火	五分米 バイナップル チキン南蛮 スパゲティ和風サラダ みそ汁(豆腐)	ポテト餅 スキムミルク	半つき米、じゃがい も、油、スパゲティ、 砂糖、和風ドレッシ ング、片栗粉、小麦粉	鶏むね肉(皮付き)、木綿豆 腐、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、ピザ用チーズ、ハ ム、油揚げ、牛乳、いわし(煮 干し)	パイナップル、きゅうり、コー ン(冷凍)、葉ねぎ、レモン、し ょうが、カットわかめ、焼きのり	スキムミルク りんご
24	水	五分米 バナナ 魚の照り焼き イカときゅうりの酢味噌和え のっぺい汁	しょうゆラーメン 麦茶	干し中華めん、半つ き米、砂糖、さといも、 ごま油、片栗粉	さわら、豚肉(肩)、鶏もも肉、 いか、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、だいこん、 ごぼう、万能ねぎ、ねぎ、カット わかめ	スキムミルク パイナップル
25	木	五分米 いちご 八宝菜 搾三絲(パンサンサー) 中華スープ(きくらげ)	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、はるさめ、 砂糖、片栗粉、油、 ごま油	豚肉(ばら)、脱脂粉乳、うずら 卵水煮缶、卵、無塩バター、 アーモンド(乾)、いか、ハム、 ココナッツパウダー、牛乳	いちご、たまねぎ、ほうさい、 えのきたけ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、しいた け、黒きくらげ、チンゲンサイ	スキムミルク バナナ
26	金	五分米 オレンジ ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(もやし)	うどんかりんとう ★4位★ スキムミルク	半つき米、じゃがい も、干しうどん、油、マ ヨネーズ、小麦粉、パ ン粉、砂糖、黒砂糖	合ひき肉、脱脂粉乳、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、きな粉、 ハム、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、カットわか め	スキムミルク いちご
27	土	ロールパン マカロニグラタン バナナ	いちごヨーグルト お菓子 麦茶	ロールパン、マカロ ニ、小麦粉、パン粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、に んじん	牛乳 オレンジ
28	日	お休み					
29	月	そばろ丼 ほうれん草のごま和え みそ汁(たまねぎ) りんご	バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、無 塩バター、かにかまぼこ、凍 り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、もやし、ほうれん草、 いんげん、たまねぎ、バナナ、 葉ねぎ、しょうが、カットわか め	スキムミルク バナナ
30	火	五分米 バイナップル シーチキンオムレツ 千切りイリチ すまし汁(しめじ)	鮭若布おにぎり 麦茶	半つき米、じゃがい も、砂糖	卵、ツナ油漬缶、豚肉(肩)、鮭 フレーク、油揚げ、バター、い わし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、こま つな、しめじ、にんじん、切り 干しだいこん、ほそめこんぶ (煮物用)、しょうが	スキムミルク りんご
31	水	五分米 バナナ チャプチェ じゃが芋のゆかり和え わかめスープ	ドーナツ スキムミルク	じゃがいも、半つき 米、はるさめ、油、砂 糖、ごま油	木綿豆腐、牛肉(肩)、脱脂粉 乳、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、たけのこ(ゆで)、赤 ピーマン、ピーマン、カットわ かめ、にんにく	スキムミルク パイナップル

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	521 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	20.6 g	カルシウム	192 mg
	脂質	15.4 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

3月はゆり組さんのアンケートによるリクエ  
スト献立になっています!

★ だし汁は昆布とiriこを使っています  
★ 仕入れによって材料が異なる場合があります



# 3月離乳食献立表



日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 後期
01(月)	午前おやつ	バナナ	09(火)	午前おやつ	りんご	17(水)	午前おやつ	オレンジ	25(木)	午前おやつ	バナナ
	昼食	軟飯 すき焼き風煮 野菜の納豆和え みそ汁(南瓜) りんご		昼食	軟飯 チキンのホワイトソース(豆乳) ほうれん草のソテー オニオンスープ オレンジ		昼食	オレンジ 軟飯 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁(豆腐) バナナ		昼食	バナナ 軟飯 八宝菜風 春雨と胡瓜の和え物 野菜スープ(チンゲン菜) いちご
	午後おやつ	マカロニきな粉 麦茶		午後おやつ	あずき粥(軟飯) 麦茶		午後おやつ	ホットケーキ(豆乳) 麦茶		午後おやつ	豆乳蒸しパン 麦茶
02(火)	午前おやつ	りんご	10(水)	午前おやつ	オレンジ	18(木)	午前おやつ	バナナ	26(金)	午前おやつ	いちご
	昼食	軟飯 魚のチーズ蒸し 野菜炒め煮 ミネストローネ風スープ オレンジ		昼食	軟飯 鮭の塩焼き 小松菜の白和え けんちん汁 バナナ		昼食	軟飯 肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁(かぼちゃ) りんご		昼食	軟飯 ハンバーグ(卵なし) ポテトサラダ みそ汁(もやし) オレンジ
	午後おやつ	肉まん風蒸しパン 麦茶		午後おやつ	フルーツポンチ 麦茶		午後おやつ	お豆腐ムース 麦茶		午後おやつ	うどんきな粉 麦茶
03(水)	午前おやつ	オレンジ	11(木)	午前おやつ	バナナ	19(金)	午前おやつ	いちご	27(土)	午前おやつ	オレンジ
	昼食	夕やけ御飯(軟飯) 鶏の旨煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁(ほうれん草・麩) バナナ		昼食	軟飯 豚肉の野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁(だいこん) いちご		昼食	軟飯 魚の西京焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(白菜) オレンジ		昼食	軟飯 マカロニ豆乳グラタン風 バナナ
	午後おやつ	いちごヨーグルト 麦茶		午後おやつ	パン粥 麦茶		午後おやつ	人参粥(軟飯) 麦茶		午後おやつ	ヨーグルト 乳児用お菓子 麦茶
04(木)	午前おやつ	バナナ	12(金)	午前おやつ	いちご	20(土)	春分の日		28(日)		
	昼食	軟飯 豚肉の味噌煮 煮豆(大根・人参) すまし汁(白菜) いちご		昼食	軟飯 松風焼き 春雨ときゅうりの和え物 すまし汁(麩・玉ねぎ) オレンジ	21(日)			29(月)		
	午後おやつ	キャロットゼリー 麦茶		午後おやつ	和風粥(軟飯) 麦茶			午後おやつ		バナナ蒸しパン 麦茶	
05(金)	午前おやつ	いちご	13(土)	第68回 卒園式 		22(月)	昼食	バナナ 軟飯 豆乳クリーム煮 きんぴら大根煮 りんご	30(火)	午前おやつ	りんご
	昼食	軟飯 煮魚 きゅうりとささみの和え物 みそ汁(じゃがいも) オレンジ	14(日)				午後おやつ	サンドイッチ(いちごジャム) 麦茶		昼食	軟飯 シーチキンオムレツもどき 切干大根煮 すまし汁(小松菜) オレンジ
	午後おやつ	お焼き・麦茶			午前おやつ		りんご	午後おやつ		鮭ご飯(軟飯) 麦茶	
06(土)	午前おやつ	オレンジ	15(月)	昼食	バナナ 軟飯 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご	23(火)	昼食	バナナ 軟飯 チキンのヨーグルトソース スパゲティ和風サラダ みそ汁(豆腐) オレンジ	31(水)	午前おやつ	オレンジ
	午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶		午後おやつ	ソフトクッキー 麦茶		午後おやつ	ポテト餅 麦茶		昼食	軟飯 牛肉と春雨の炒め煮 粉吹き芋 わかめスープ バナナ
				午前おやつ	りんご		午後おやつ	オレンジ		午後おやつ	豆腐のパンケーキ 麦茶
07(日)			16(火)	昼食	バナナ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 大根と胡瓜の和物 すまし汁(じゃが芋) オレンジ	24(水)	昼食	バナナ 軟飯 魚の照り焼き きゅうりとブロッコリー味噌和え のっぺい汁 バナナ			
08(月)	午前おやつ	バナナ		午後おやつ	ぜんざい(豆腐) 麦茶		午後おやつ	お野菜うどん 麦茶			
	昼食	軟飯 牛肉と野菜の煮物 マカロニサラダ りんご									
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト 麦茶									