

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
		未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ひな祭り・誕生会 春のピラフ 鶏肉のマーマレード焼き わかめときゅうりの酢の物 コンソメスープ トマト いちご 和風スバゲティ ツナサラダ バナナ	牛乳 菓子 りんご	牛乳 雑あられ 菓子	ベーコン・鶏もも かにかまぼこ・煮干し 牛乳	精白米・じゃがいも バター・塩こうじ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・マーマレード・レモン果汁 トマト・わかめ・きゅうり・ごぼう いんげん・いちご・りんご
2 土		牛乳 ジャムパン ネーブル	牛乳 あんぱん ネーブル	ハム・ツナ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉 マヨネーズ・パン	たまねぎ・にんじん・ピーマン 生しいたけ・しめじ・えのきたけ のり・きゅうり・コーン キャベツ・バナナ・ネーブル
4 月	雑穀ごはん 豚肉のオイスター炒め 切り干し大根のスープ りんご	牛乳 ベジタブル ゼリー ウエハース	スキムミルク ベジタブル ゼリー ウエハース	ぶたにく・煮干し 脱脂粉乳・ゼラチン 牛乳	精白米・雑穀米 ウエハース	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・切干しだいこん えのきたけ・パセリ・りんご 野菜ジュース
5 火	お別れ会 (すみれ組/エトナ組) ごはん チーズインハンバーグ ブロッコリー コンソメスープ トマト いちご	牛乳 アメリカンドッグ バナナ 焼きトナツ (ひよこ)	野菜ジュース アメリカンドッグ	牛乳・合いびきミンチ 卵・ウインナー・チーズ	精白米・片栗粉・パン粉 アメリカンドッグ	たまねぎ・コーン・ブロッコリー トマト・いちご・バナナ・パセリ
6 水	ごはん 魚の中華あんかけ チンゲン菜と卵のスープ バナナ	麦茶 りんごのコンポート ビスコ		魚切身・煮干し・卵 ヨーグルト・牛乳	精白米・片栗粉・ごま油	しめじ・えのきたけ・にんじん ピーマン・たまねぎ・しょうが チンゲンサイ・バナナ・りんご
7 木	ごはん 納豆 トマト 豆腐のつくね焼き きゅうりの塩昆布和え 鶏ごぼう汁 ネーブル	牛乳 芋入り ぜんざい りんご	麦茶 芋入り ぜんざい りんご	納豆・豆腐・カツミンチ・卵 鶏こまぎれ・かつお節 みそ・あずき・牛乳	精白米・パン粉・片栗粉 さつまいも	たまねぎ・ひじき・生しいたけ トマト・きゅうり・塩昆布 ごぼう・にんじん・だいこん こんぶ・ねぎ・ネーブル・りんご
8 金	麦ごはん チキンカレー 福神漬 菜風サラダ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 カナッペ 人参スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク カナッペ 人参スティック	鶏こまぎれ・脱脂粉乳 ベビーチーズ・牛乳	精白米・押麦 じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬 きゅうり・みかん缶・レーズン りんご・みずな・パイ いちごジャム・ネーブル
9 土	(卒園式) ビビンバ丼 ワカメスープ ネーブル	牛乳 パン りんご		牛肉・赤みそ・卵 煮干し・牛乳	精白米・ごま油・すりごま パン	にんじん・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・ねぎ ネーブル・りんご
11 月	ごはん ひじき入り肉じゃが かきたま汁 りんご	牛乳 人参マフィン きゅうり スティック バナナ(ひよこ)	スキムミルク 人参マフィン きゅうり スティック	牛肉・卵・かつお節 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉 バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき グリーンピース・こんぶ・ねぎ りんご・レモン果汁・きゅうり バナナ
12 火	ごはん ポークチャップ 豆乳スープ バナナ	牛乳 鮭ぞうすい ネーブル	麦茶 鮭ぞうすい	ぶたにく・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・かつお節・牛乳 鮭フレーク・卵	精白米	たまねぎ・ピーマン・生しいたけ かぼちゃ・にんじん・パセリ バナナ・ネーブル・ねぎ・こんぶ
13 水	ごはん 納豆 トマト 魚の若草焼き きゅうりのゆかり和え 和風コンソメスープ ネーブル	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツポンチ ルヴァン	納豆・魚切身・牛乳 煮干し・脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ いりごま	ピーマン・ねぎ・トマト・きゅうり にんじん・ごぼう・だいこん こまつな・ネーブル・バナナ りんご・みかん・いちご・パイ
14 木	☆お弁当の日☆ (ひよこ組給食) 三色丼 清汁 りんご	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ		かしわミンチ・絹ごし豆腐 牛乳・かつお節・きな粉	精白米・マカロニ	しょうが・にんじん・ねぎ えのきたけ・わかめ・こんぶ りんご・バナナ・ほうれんそう
15 金	玄米ごはん ほうれん草のキッシュ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	ベーコン・ピザ用チーズ 生クリーム・卵 ウインナー・牛乳 脱脂粉乳・肉まん	精白米・玄米 じゃがいも	ほうれんそう・コーン 刻み昆布・にんじん・たまねぎ パセリ・パイ・バナナ ネーブル

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	470	18.4	12.0	238	2.3	214	0.28	0.39	30	4.5	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	20	15	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.6	1.4
炭水化物エネルギー比(%)		62 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		23 %	
		目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満	

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、鉄、ビタミンB1は50%)を給与する

※2 3歳未満児の食事摂取基準は3歳以上児の80%とする

日	曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
			未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	土	カレーうどん 野菜の塩昆布和え りんご	牛乳 白パン ネーブル	牛乳 ミルクフランス ネーブル	鶏こまぎれ・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉 パン	にんじん・たまねぎ・ねぎ こんぶ・ほうれんそう・きゅうり 塩昆布・キャベツ・りんご ネーブル
18	月	ごはん チャブチェ もやしとわかめのスープ バナナ	牛乳 クワッパ りんご	麦茶 おはぎ	ぎゅうにく・煮干し 牛乳	精白米・はるさめ・ごま油 すりごま・クロワッサン	たまねぎ・にんじん・ピーマン 乾しいたけ・もやし・わかめ いんげん・バナナ・りんご
19	火	ごはん 納豆 洋風炒り豆腐 レタスとトマトのスープ ネーブル	牛乳 フレンチトースト 人参スティック バナナ(ひよこ)	スキムミルク フレンチトースト 人参スティック	ベーコン・豆腐・卵 ウインナー・脱脂粉乳 牛乳・納豆	精白米・食パン・バター	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・ほうれんそう レタス・トマト・パセリ ネーブル・バナナ
21	木	雑穀ごはん 魚のケチャップ煮 五目みそ汁 (未)バナナ (以)パイン	牛乳 煮込みうどん りんご	麦茶 煮込みうどん	魚切身・豆腐・煮干し みそ・鶏こまぎれ 卵・かつお節・牛乳	精白米・雑穀米 さつまいも・うどん	にんじん・いんげん・生しいたけ みずな・パイン・たまねぎ ねぎ・こんぶ・バナナ
22	金	ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん えのき茸のスープ りんご	牛乳 ヨーグルト ケーキ ネーブル	スキムミルク ヨーグルト ケーキ	ぶたにく・卵・煮干し 脱脂粉乳・ヨーグルト 牛乳	精白米・片栗粉 ホットケーキミックス バター	にんじん・しめじ チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・わかめ・ねぎ・りんご ネーブル
23	土	春野菜のスパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 塩パン ネーブル	牛乳 クリームパン ネーブル	ウインナー・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・片栗粉・パン フレンチドレッシング	キャベツ・にんじん アスパラガス・ホールトマト きゅうり・コーン・バナナ ネーブル
25	月	ごはん きのこオムレツ トマト ミネストローネスープ ネーブル	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	卵・ハム・牛乳 粉チーズ・ベーコン 脱脂粉乳	精白米・バター マヨネーズ・マカロニ じゃがいも コンフレク	しめじ・生しいたけ・たまねぎ ピーマン・グリーンピース トマト・にんじん・パセリ ネーブル・バナナ
26	火	ごはん 酢豚 中華スープ りんご	牛乳 ココアちんすこう きゅうりスティック 焼きトースト(ひよこ) バナナ(ひよこ)	スキムミルク ココア ちんすこう きゅうりスティック	ぶたにく・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・片栗粉・油 ごま油・薄力粉・すりごま	しょうが・乾しいたけ・たまねぎ にんじん・ピーマン・パイン わかめ・えのきたけ・ねぎ りんご・きゅうり・バナナ
27	水	食パン 春キャベツのシチュー 豆菜サラダ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム・ツナ ミックスビーンズ	食パン・じゃがいも ごま油・精白米・すりごま	たまねぎ・にんじん キャベツ・アスパラガス こまつな・パイン・昆布 バナナ・ネーブル
28	木	ごはん 納豆 トマト 魚の風味焼き きゅうりの浅漬け たぬき汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		納豆・魚切身・油揚げ 煮干し・みそ・牛乳 ヨーグルト	精白米・さつまいも しらたき・いりごま	ねぎ・トマト・きゅうり にんじん・だいこん・ごぼう 乾しいたけ・みつば・りんご バナナ
29	金	黒米ごはん ボルシチ 洋風白和え バナナ	牛乳 じゃが芋 焼き団子 ネーブル	スキムミルク 今川焼	ぶたにく・脱脂粉乳 チーズ・牛乳	精白米・黒米 じゃがいも・片栗粉 すりごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・きゅうり・かぼちゃ バナナ・ネーブル
30	土	肉みそうどん 野菜のごま和え ネーブル	牛乳 米粉パン りんご	牛乳 メロンパン りんご	ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉・すりごま パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・乾しいたけ きゅうり・キャベツ・ネーブル りんご

☆洋風入り豆腐☆

○材料(4人分)

・ベーコン 100g

・にんじん 1/4本

・たまねぎ 1/2個

・干しいたけ 2〜3個

・ほうれんそう 1/2束

・豆腐 1/2丁

・卵 4個

・薄口しょうゆ 大さじ4

・みりん 大さじ1と1/2

・さとう 小さじ1

・コンソメ 少々

・だし汁 200cc

○作り方

①ベーコン、にんじん、たまねぎは短冊切りにする。
しいたけは水に戻し、細切りにする。

②ほうれんそうは2cmの長さに切ってさっとゆでて水気を絞っておく。
豆腐は大きめの四角に切る。

③鍋に①を入れ炒める。火が通ってきたらだし汁と調味料を加えて煮る。

④野菜が柔らかくなってきたら豆腐とほうれんそうを加える。

⑤卵を溶いて全体に混ぜ合わせる。

☆お知らせ☆

・材料の都合により、献立の変更を行う場合があります。

・レシピを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。

・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。

・3/14(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組は除く)