

令和3年3月 献立表



| 日付 | 曜 | 乳幼児食 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g | |
|-------|--------|--|-----------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|--|---------------------------|
| | | 献立名 | 0.1歳児午前 | 1~5歳児午後 | 熱や力に なるもの | 血や肉に なるもの | | 体の調子を 整えるもの |
| 6 | 土 | ①ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(長ねぎ・わかめ) ④じゃが芋ソテー ⑤フルーツ | ①牛乳 ②ナポリおにぎり | ①牛乳 ②ナポリおにぎり | スパゲティ じゃが芋 米 油 | ツナ ウィンナー 牛乳 | 人参 玉ねぎ ピーマン トマト いんげん わかめ 長ねぎ コーン | 566kcal 21.2g 17.0g |
| 8 | 22月 | ①わかめごはん②☆みそ汁(豆腐・みつば) ③鯖の梅焼き ④★中華風納豆サラダ ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①☆ぶどうジュース ②-1★南瓜プリン ②-2 クラッカー | 米 ごま ごま油 油 | 鯖・納豆 豆腐 味噌・牛乳 | 小松菜・もやし 人参・みつば りんご・南瓜 わかめ・梅 | 531kcal 20.5g 15.5g |
| 9 | 23火 | ①★ピビンパ丼 ②★中華スープ(大根・わかめ) ④白菜のごま炒め ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①牛乳 ②★あんトースト | 米 食パン ごま 油 ごま油 | 豚肉・味噌 マーガリン 小豆 牛乳 | もやし・人参 にら・わかめ 大根・白菜 キャベツ | 543kcal 19.6g 16.5g |
| 10 | 24水 | ①★クロワッサン②スープ(キャベツ・コーン) ③★ハンバーグ ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ | ①マンナ | ①牛乳 ②★鮭わかめのおにぎり | 米 パン粉 クロワッサン ごま | 牛乳 豚挽肉 鮭 卵 | ブロッコリー 人参・玉ねぎ キャベツ・あさつき わかめ・コーン | 584kcal 23.8g 25.1g |
| 11 | 25木 | ①★きつねうどん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 ②★芋もち | うどん 油 じゃが芋 バター 片栗粉 | 油揚げ・かまぼこ 厚揚げ・牛乳 豚挽肉 | 長ねぎ・いんげん ほうれん草 玉ねぎ 人参 | 566kcal 21.3g 19.3g |
| 26 | 金 | ①米飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③★豚肉の生姜焼き ④★ポテトサラダ ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 ②★野菜のお焼き | じゃが芋 油 米 小麦粉 マヨネーズ | 豚肉 ツナ・チーズ 牛乳 卵 味噌 | もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン わかめ なめこ にら | 607kcal 26.6g 18.8g |
| 13 | 27土 | ①ちゃんぽんにゅうめん ④ウインナーケチャップソテー ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 ②中華おこわ | そうめん 油 米・もち米 こんにゃく ごま・ごま油 | 豚肉 ウィンナー 牛乳 鶏挽肉 | 人参・にら・しいたけ キャベツ・もやし・あさつき 長ねぎ・玉葱 ピーマン・たけのこ | 650kcal 23.5g 18.3g |
| 1 | 15/29月 | ①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③★鮭のごま揚げ ④切干大根の旨煮⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 ②★マーブル蒸しパン | 米 ごま ホットケーキミックス 片栗粉・油 | 鮭 卵 油揚げ 牛乳 味噌 | 人参・みつば しいたけ・いんげん チンゲン菜 切干大根 | 633kcal 22.8g 22.3g |
| 2 | 16/30火 | ①★しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①牛乳 ②★梅と胡麻のおにぎり | 中華麺 じゃが芋 米 油 ごま・ごま油 | 豚肉・牛乳 ベーコン チーズ | もやし・キャベツ 長ねぎ・梅干 人参・のり 玉ねぎ | 557kcal 21.4g 14.8g |
| 3 | 水 | ①鮭ちらしごはん②若竹汁 ③★鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①カルピス ②-1ケーキ ②-2ひなあられ | 米・油・片栗粉 さつま芋 マヨネーズ ひなあられ | チーズ 鶏肉・桜でんぶ 鮭・卵 カルピス | キャベツ・人参 コーン・胡瓜・長ねぎ トマト・ほうれん草 わかめ・菊・絹さや | 647kcal 17.5g 18.8g |
| 17/31 | 水 | ①★麻婆豆腐丼 ②★みそ汁(なめこ・あさつき) ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ | ①マンナ | ①牛乳 ②★揚げパン | 米 バターロール 油 片栗粉 | 豆腐・味噌 豚肉 ツナ 牛乳 | 長ねぎ・椎茸・なめこ たけのこ・人参 キャベツ・もやし 胡瓜・コーン・あさつき | 636kcal 23.4g 21.5g |
| 4 | 18木 | ①★ハヤシライス ②中華スープ(春雨・ニラ) ④★マカロニサラダ ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①牛乳 ②★ココアクッキー | 米・春雨・マヨネーズ マカロニ・バター じゃが芋 油 小麦粉 ごま油 | 卵 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ・人参 グリーンピース 胡瓜 キャベツ・にら | 678kcal 19.7g 22.3g |
| 5 | 19金 | ①米飯②中華スープ(ねぎ・えのき) ③鶏の葱醤油焼き ④春雨のナムル ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①オレンジジュース ②フルーツヨーグルト | 米 ごま・ごま油 春雨 | 鶏肉 ヨーグルト | 胡瓜・人参 もやし・りんご えのき・長ねぎ みかん缶 白桃缶 | 531kcal 17.2g 9.6g |

★ お別れ会メニュー ★

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--------|---|------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------|
| 12 | 金 | ①★オムライス②スープ(キャベツ・コーン) ③★唐揚げ④-1マカロニグラタン ④-2ツナサラダ ④-3★フライドポテト⑤ゼリー | ①クラッカー | ①★りんごジュース ②-1パフェ ②-2クッキー ②-3ホイップ | 米・マカロニ じゃが芋・バター 小麦粉・油 片栗粉 | 鶏肉 卵・牛乳・ベーコン チーズ・ツナ ホイップ | 玉ねぎ・コーン・人参 ほうれん草・あさつき・パセリ キャベツ・胡瓜 マッシュルーム | 790kcal 26.1g 27.6g |
|----|---|--|--------|---|------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------|

★は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。材料の都合により献立を変更する場合があります。

ご了承ください。

令和3年3月軽食・夕食献立表



| 日付 | 曜 | 献立名 | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g |
|-------|--------|--------------------|--|---------------------------------|--|------------------------------------|
| | | | 熱や力に なるもの | 血や肉に なるもの | 体の調子を 整えるもの | |
| 6 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③大根と油揚げの煮物 ④ブロッコリーの和え物⑤フルーツ | 米 じゃがいも ごま | 油揚げ 味噌 キャベツ 茄子 長葱 ブロッコリー | 346kcal 10.0g 5.9g |
| 8 | 22月 | ①おにぎり(ごましお) ②麦茶 | ①ごましおご飯②みそ汁(大根・人参) ③豚肉の生姜焼き ④和風大根サラダ⑤フルーツ | 米・油 ごま | 豚肉 味噌 もやし・玉ねぎ 胡瓜 | 462kcal 18.6g 8.3g |
| 9 | 23火 | ①焼きうどん ②麦茶 | ①焼きうどん②すまし汁(わかめ・いんげん) ④高野豆腐のそぼろあん ⑤フルーツ | 乾うどん | 豚肉・鶏肉 高野豆腐 人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ・グリーンピース いんげん・干し椎茸 | 365kcal 16.6g 13.5g |
| 10 | 24水 | ①ごま蒸しパン ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物⑤フルーツ | 米 黒ごま ホットケーキミックス | 豚肉 味噌 キャベツ・わかめ 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜・のり | 412kcal 17.2g 8.5g |
| 11 | 25木 | ①ホットケーキ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り④大根の和え物 ⑤フルーツ | 米 ホットケーキミックス | 鶏肉 味噌 あさつき・キャベツ 大根・胡瓜 人参 | 424kcal 16.3g 9.1g |
| 26 | 金 | ①ふかし芋 ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③金目鯛のごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ | 米・油 白ごま さつまいも | 金目鯛 味噌 南瓜・あさつき 大根・人参 胡瓜・梅 | 385kcal 14.4g 7.0g |
| 13 | 27土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④フライドポテト ⑤フルーツ | 米・油 じゃがいも 春雨・片栗粉 | 厚揚げ 豚挽肉 人参・コーン グリーンピース | 531kcal 13.9g 17.0g |
| 1 | 15/29月 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④キャベツのごまサラダ⑤フルーツ | 米・油 ごま・味噌 じゃがいも | 鶏肉 豆腐 キャベツ・わかめ・レモン 玉ねぎ・人参・菜めし もやし・胡瓜・長ねぎ | 559kcal 18.3g 12.2g |
| 2 | 16/30火 | ①レモンケーキ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ | 米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス | 豚肉 豆腐・味噌 玉ねぎ・チンゲン菜 小松菜・長ねぎ | 494kcal 17.9g 10.4g |
| 3 | ☆水 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③鯖の胡麻焼き④もやしのソテー ⑤フルーツ | 米・じゃが芋 ごま・ごま油 | 鯖 味噌 あさつき もやし・人参 椎茸 | 422kcal 16.1g 12.7g |
| 17/31 | 水 | ①和風スパゲティ ②麦茶 | ①和風スパゲティ②みそ汁(大根・人参) ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ | スパゲティ じゃが芋 | 豚肉 ツナ 人参・玉ねぎ・のり 海苔・しめじ・大根 えのき・コーン・胡瓜 | 636kcal 23.4g 21.5g |
| 4 | 18木 | ①ホットケーキ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③鶏肉の酢煮④もやしのナムル ⑤フルーツ | 米・ごま・ごま油 ごま油・麩 ホットケーキミックス | 鶏肉 味噌 白菜 もやし・人参 胡瓜 | 397kcal 17.4g 7.5g |
| 5 | 19金 | ①おにぎり(ごましお) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③鯖の味噌煮 ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ | 米・油 ごま | 鯖 味噌 わかめ・長ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草 | 466kcal 17.4g 9.1g |
| 12 | ☆金 | ①おにぎり(ゆかり) ②麦茶 | ①ご飯②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のカレーあん ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ | 米 春雨 油 ごま | 豆腐 わかめ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ・もやし | 506kcal 18.5g 7.9g |

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。