

令和2年3月 献立表

日付	曜	乳幼児昼食		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	おやつ	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			
2	16	月	①ごはん②みそ汁(みつば・なめこ) ③豚と大根の煮物 ④キャベツの海苔おかつか ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②クリスマスケーキ	小麦粉・コーンフレーク 米・ごま油 味噌 かつおぶし バター	豚肉・卵 キャベツ・みつば あさつき・きゅうり なめこ・大根 人参・のり	680kcal 20.0g 24.7g	
4	18	水	①ピピンパ丼 ②中華スープ ③中華風納豆サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②あんまーがリンサンド	油・マーガリン 米・ごま ごま油 食パン	豚挽き肉 納豆 小松菜 もやし にら・ほうれん草	550kcal 21.4g 18.2g	
5	5	木	①しょうゆラーメン ③れんこんとツナのサラダ ④じゃがバター ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②おやつ春巻き	米・じゃが芋・ごま アレルギー用マヨネーズ 油・ごま油・さつま芋 春巻きの皮・バター	豚ひき肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参・キャベツ・長葱 れんこん・きゅうり・レタス 玉葱・パセリ もやし・大根・りんご	661kcal 25.1g 18.8g
6			30	金・月	①ごはん②スープ(もやし・コーン) ③鮭のピザ風焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②2色ゼリー	米・油・バター ごま じゃがいも	鮭 チーズ 牛乳
7	21	土	①きのこうどん ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	うどん・油 片栗粉 さつま芋 米・ごま	豚肉 かつおぶし 牛乳 鶏肉	玉ねぎ しめじ・人参 なめこ 大根・絹さや	458kcal 18.2g 7.5g
9	23	月	①みそラーメン ②ツナサラダ ③トマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②エビピラフ	米・中華めん 油・ごま油 アレルギー用マヨネーズ バター	豚ひき肉 えび・ツナ 味噌 牛乳	人参・長ねぎ 玉ねぎ・キャベツ ピーマン・コーン・チンゲン菜 トマト・もやし・レタス	597kcal 23.4g 17.8g
10	24	火	①ドライカレー ②スープ(わかめ・長ねぎ) ③ポテトサラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ピザトースト	米・バター オリーブオイル アレルギー用マヨネーズ じゃが芋・食パン	豚ひき肉 ツナ チーズ 牛乳	人参・キャベツ・ピーマン 玉ねぎ・コーン わかめ・レーズン 長ねぎ・もやし・きゅうり	658kcal 22.3g 23.1g
11	25	水	①天丼(玉ねぎ・人参・さつま芋) ②豚汁 ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米 ホットケーキミックス 油・小麦粉 さつま芋・里芋	豚肉 油揚げ・豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・大根・長葱 胡瓜・白菜 あさつき・人参・マーマレード チンゲン菜・もやし	563kcal 22.1g 13.5g
12	26	木	①ごはん②根菜汁 ③鮭の味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②きな粉クッキー	米・油・バター 里芋 小麦粉 しらす	鮭・卵 味噌 油揚げ きな粉・牛乳	ごぼう・大根 もやし・人参 小松菜 長葱	562kcal 23.5g 16.0g
13	27	金	①ロールパン②スープ(キャベツ・コーン) ③タンダーチキン ④ブロッコリーとベーコンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①飲むヨーグルト ②じゃこチャーハン	米・油 ロールパン ごま油	鶏肉・ちりめんじゃこ ベーコン 飲むヨーグルト 牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・人参 あさつき・コーン にんにく・ブロッコリー キャベツ・ピーマン	620kcal 25.7g 14.4g
14	28	土	①タンメン ②筑前煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅とおかつのおにぎり	ラーメン ごま油・油 里芋 米	豚肉 鶏肉 牛乳 かつおぶし	人参・長葱・にら もやし・ごぼう・のり キャベツ・しいたけ 梅・絹さや	605kcal 26.6g 16.5g
17	31	火	①ご飯②中華スープ ③しょうまい ④海苔とレタスのサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②フルーチェクリーム(オレンジ)	米・油・ごま油 シウマイの皮 片栗粉	生クリーム 牛乳 豚ひき肉 フルーチェ	大根・万能ねぎ 玉葱・人参・きゅうり レタス・キャベツ ゼリーの素・のり	607kcal 21.9g 14.4g

4,5,9,10,11,12,13,17,19日は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。

★ ひなまつり・誕生日会 ★

3	火	①ちらしずし②清汁(花魁・みつば) ③鮭のフライ ④菜の花のごまマヨ和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②ひな祭りケーキ(いちご) ③ひなあられ	米・油・ごま 小麦粉・バター ひな祭り・ホットケーキミックス バナナ・アレルギー用マヨネーズ	牛乳・鮭 えび・生クリーム 卵・ひな祭りケーキ かつおぶし	人参・椎茸・れんこん みつば・きぬさや もやし 菜の花	698kcal 25.2g 21.6g
---	---	---	--------	-------------------------------------	---	--	--------------------------------------	---------------------------

★ お別れ会バイキング ★

19	木	①焼きそば②パン③コーンスープ ④ウイングスティック⑤レタスとツナのサラダ ⑥フライドポテト⑦フルーツポンチ ⑧ぶどうジュース	①ぶどうジュース	①牛乳 ②スクエアチョコレート(いちご)	アレルギー用マヨネーズ 鶏肉・ベーコン・ウイング ロールパン・小麦粉 じゃが芋・片栗粉	豚ひき肉・チーズ 牛乳・ツナ・鶏肉 いちごのケーキ ホイップクリーム	人参・きゅうり・レタス コーン・玉葱・パセリ キャベツ・ピーマン りんご・白砂糖・みかん缶	896kcal 28.5g 31.0g
----	---	--	----------	-------------------------	--	---	--	---------------------------

⑦のぶどうジュースは、ひよこ組、あひる組は午前おやつ時に提供します。

令和2年3月 軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食		夕食		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	献立名	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			
2	16	月	①おにぎり(菜飯) ②麦茶	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③鮭の味噌煮④さつま芋甘煮 ⑤フルーツ	米・さつま芋 油	鯖 味噌	大根・わかめ 菜飯 生姜	510kcal 16.6g 8.9g	
4	18	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・麩) ③鶏の鍋照り焼き④キャベツお浸し ⑤フルーツ	米 ごま 油・麩	鶏肉 味噌	白菜 キャベツ 人参・ゆかり	477kcal 19.0g 8.4g	
5	5	木	①おにぎり(鮭) ②麦茶	①カレーライス②スープ(キャベツ・コーン) ③大根サラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油	豚肉 鮭	玉ねぎ・人参・キャベツ 大根・きゅうり・コーン	422kcal 15.9g 5.6g	
6			31	金・火	①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 ホットケーキミックス 油	豚肉 味噌	人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜・海苔
7	21	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③厚揚げのケチャップ炒め ④いんげん胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま じゃが芋	厚揚げ 味噌	玉ねぎ・しめじ ピーマン・人参 いんげん	422kcal 13.5g 12.5g	
9	23	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①鶏のそぼろ丼②清汁(麩・わかめ) ③ほうれん草胡麻和え ④フルーツ	米 油 麩・ごま	鶏ひき肉	ほうれん草 キャベツ・人参 わかめ・玉葱	461kcal 15.6g 10.7g	
10	24	火	①ナポリタン ②麦茶	①ナポリタン②スープ(白菜・人参) ③もやしのナムル ⑤フルーツ	スパゲティ ごま油 油・ごま	豚ひき肉	ピーマン もやし・人参・玉葱 胡瓜・白菜	363kcal 13.7g 10.0g	
11	25	水	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖のごま焼き④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま・ごま油	さば 味噌	チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ 人参	449kcal 16.5g 11.4g	
12	26	木	①おにぎり(しらす) ②麦茶	①ごはん②みそ汁(さつま芋・人参) ③鶏肉煮ししょうゆ焼き④いんげんのカレー炒め ⑤フルーツ	米 さつま芋 油	鶏肉 味噌 しらす	いんげん 玉ねぎ・もやし 人参・長ねぎ	500kcal 19.0g 9.3g	
13	27	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(小松菜・ねぎ) ③鶏肉キャベツ炒め④きゅうりおかつか ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌	玉ねぎ・小松菜・ねぎ キャベツ・人参 きゅうり・菜めし	508kcal 16.8g 11.1g	
14	28	土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼②清汁(わかめ・ねぎ) ③粉ふき芋 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉	長ねぎ・人参 わかめ・椎茸 みつば・青海苔	420kcal 14.5g 11.7g	
17	31	火	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・ねぎ) ③カレーのごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・油 ごま	カレー 味噌	南瓜・長ねぎ 大根・人参 胡瓜・梅・わかめ	469kcal 20.0g 6.0g	

3	☆	火	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ ②みそ汁(キャベツ・人参) ③チンゲン菜の和え物④フルーツ	スパゲティ ごま・ごま油 油	豚挽き肉 味噌	人参・玉ねぎ しめじ・えのき チンゲン菜・キャベツ	428kcal 18.1g 11.0g
---	---	---	-----------------	--	----------------------	------------	---------------------------------	---------------------------

19	☆	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(長ねぎ・わかめ) ③豚肉野菜炒め ④キャベツの梅おかつか⑤フルーツ	米 油 ごま	豚肉 かつお節	わかめ・長ねぎ 人参・きゅうり・梅 キャベツ・ゆかり	437kcal 17.4g 6.5g
----	---	---	-------------------	--	--------------	------------	----------------------------------	--------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。