

令和2年3月 献立表



日付	曜	乳幼児食			主な材料			栄養価 幼児食 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g	
		献立名	0.1歳児午前	1〜5歳児午後	魚や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	29	月	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③あじフライ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①プリン ⑥牛乳	米・小麦粉 パン粉・油	みそ・牛乳 鰯 プリンの素 ホイップクリーム	玉ねぎ・しめじ キャベツ・人参 みかん缶	601kcal 20.1g 18.9g
2	30	火	①ツナひじきごはん ②みそ汁(キャベツ・万能ねぎ) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ	⑥牛乳	①チアミ ⑥牛乳	米・油 小麦粉	ツナ みそ・牛乳 厚揚げ・豚肉	ひじき・人参・にら キャベツ・万能ねぎ 大根・しめじ 玉ねぎ	663kcal 25.4g
4	31	木/水	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏肉の唐揚げねぎソース ④人参サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・油 片栗粉 バターロール	みそ・牛乳 鶏肉 ホイップクリーム	チンゲン菜・玉ねぎ 長ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり レーズン・みかん缶	601kcal 20.1g 18.9g
5		金	①ツナサンド ②オーロラシチュー ③大豆とほうれん草のソテー ④フルーツ	①ビスケット	①大学芋 ⑥牛乳	食パン・さつま芋 エッグクアモネーズ 油・バター	大豆水蒸・ツナ 鶏肉・牛乳 ベーコン ホワイトソース	キャベツ・人参 玉ねぎ・ほうれん草 もやし・パセリ	665kcal 23.5g 13.5g
6		土	①五目うどん ②さつまいもサラダ ③フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	うどん・さつま芋 米・油・ごま油 エッグクアモネーズ	豚肉・鶏肉 牛乳	人参・白菜・ごぼう 大根・もやし・みつば 万能ねぎ・生椎茸 いんげん・レーズン	545kcal 18.3g 12.3g
8	22	月	①ご飯 ②豚汁 ③鯖の竜田揚げ ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油・ごま油 片栗粉・バター 小麦粉	豚肉・油揚げ 豆腐・鰯 みそ・きなこ 牛乳	大根・人参 長ねぎ・ごぼう 万能ねぎ・コーン チンゲン菜・キャベツ	647kcal 22.7g 25.8g
9	23	火	①マーボー丼 ②ｽｰﾌﾟ(きゃべつ・えのき) ③花野菜サラダ ④フルーツ	⑥牛乳	①ごま煮しパン ⑥牛乳	米・油・ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス ごま	豆腐・豚肉 みそ・牛乳	玉ねぎ・長ねぎ きゃべつ・えのき ブロッコリー・人参 カリフラワー・コーン	661kcal 19.8g 23.5g
10	24	水	①肉うどん ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	うどん・米 エッグクアモネーズ 油	豚肉・ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	玉ねぎ・人参 生椎茸・万能ねぎ 南瓜・きゅうり	690kcal 26.0g 20.0g
11	25	木	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①和風スパゲティ ⑥牛乳	米・油 スパゲティ エッグクアモネーズ じゃが芋	みそ・豚肉 牛乳	なめこ・みつば もやし・人参・えのき 玉ねぎ・きゅうり コーン・しめじ	511kcal 20.7g 12.4g
12	26	金	①ハヤシライス ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①マフィン ②牛乳	米・じゃが芋 油・ハヤシルー	豚肉 マフィン 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・わかめ 長ねぎ・キャベツ コーン	584kcal 21.2g 18.3g
13	27	土	①チャンポンにゅうめん ④南瓜のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カレーピラフ ⑥牛乳	そうめん・米 ごま油・油	豚肉・牛乳 ウインナー	人参・にら・ピーマン キャベツ・もやし 長ねぎ・玉ねぎ 南瓜・パセリ・コーン	568kcal 22.7g 16.1g

★ ひなまつり・誕生会 ★

3		水	①ひな祭り寿司 ②湯汁(鮭・みつば) ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①クラッカー	①パフェ ⑥牛乳	米・花鮭 パン粉・油 クラッカー ホットケーキミックス	鮭・卵・桜でんぶ 鶏肉・豆乳・みそ こぼ・パルメザン ホイップクリーム	まぎのり・きぬさや みつば・玉ねぎ ほうれん草・人参 みかん缶	630kcal 23.1g 18.5g
---	--	---	---	--------	-------------	--------------------------------------	--	--	---------------------------

★ たいいあんぱん作りクエストウィーク ★

	15	月	①カレーうどん ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①きな粉揚げパン ⑥牛乳	うどん・バターロール じゃが芋・油・砂糖 カレールー・片栗粉 エッグクアモネーズ	花かつお 豚肉 油揚げ きな粉・牛乳	玉ねぎ・長ねぎ 人参・きゅうり 万能ねぎ	898kcal 25.9g 18.5g
	16	火	①豚丼 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーチェ クラッカー付 ⑥牛乳	米・じゃが芋 クラッカー 砂糖・油 ごま油	豚肉・ツナ 味噌・牛乳 フルーチェ	玉ねぎ・グリーンピース わかめ・人参・卵のり きゅうり・もやし いちご・切干大根	898kcal 25.9g 18.5g
	17	水	①しょうゆラーメン ④かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①フライドポテト ⑥牛乳	中華麺・油 フライドポテト	花かつお 豚肉・ツナ 牛乳・チーズ	人参・長ねぎ わかめ・玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	672kcal 20.2g 23.3g
	18	木	①ご飯②春雨ｽｰﾌﾟ ③鶏肉の唐揚げ ④納豆和え ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツポンチ ⑥牛乳	米・春雨 片栗粉・砂糖 油・小麦粉	鶏肉・納豆 牛乳	人参・チンゲン菜 干し椎茸 小松菜・りんご もやし・ミカン缶	898kcal 25.9g 18.5g
	19	金	①カレーライス ②ｽｰﾌﾟ(大根・わかめ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①グラニュー糖揚げパン ⑥牛乳	米・バターロール カレールー・油 じゃが芋・砂糖 エッグクアモネーズ	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 大根・わかめ コーン・きゃべつ きゅうり	898kcal 25.9g 18.5g



令和3年3月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価・効用
				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	エネルギー Kcal
1	15/29	月	①わかめおにぎり ①ご飯②清汁（大根・わかめ） ③鯖のごま焼き④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	米・油・ごま エッグケア さつま芋	鯖	大根・わかめ いんげん コーン・レーズン	541kcal 16.5g 13.9g
2	16/30	火	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁（豆腐・みつば） ③鶏の照り焼き ④キャバツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま	豆腐・みそ 鶏肉	みつば・キャバツ 人参・玉葱・あおさ ゆかり	499kcal 20.1g 9.7g
3	17	水	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁（南瓜・玉葱） ③赤魚のごま焼き④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	赤魚 みそ	南瓜・玉ねぎ 大根・きゅうり 人参	393kcal 13.6g 7.8g
4	31	木/水	①ごま塩おにぎり ①ごましおごはん②みそ汁（玉ねぎ・人参） ③豚肉のケチャップ炒め ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ 豚肉	玉ねぎ・人参 ピーマン・小松菜 もやし	513kcal 17.0g 14.1g
5	19	金	①菜飯おにぎり ①ご飯②みそ汁（小松菜・ねぎ） ③大根と豚肉の煮物 ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油 ごま	豚肉・みそ	小松菜・長ねぎ・照りしの素 大根・万能ねぎ もやし・人参・きゅうり	601kcal 16.1g 21.1g
6		土	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・しめじ） ③厚揚げの炒め物 ④いんげんの胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	厚揚げ	しめじ・ピーマン 人参・いんげん 玉ねぎ	427kcal 13.8g 10.9g
8	22	月	①わかめおにぎり ①ご飯②みそ汁（鮭・わかめ） ③鶏肉の酢煮④里芋の海苔和え ⑤フルーツ	米・油 ごま	鮭・鶏肉 みそ	わかめ・里芋 あおさ	411kcal 14.6g 4.1g
9	23	火	①ごましおおにぎり ①ご飯②みそ汁（キャバツ・にら） ③八宝菜④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油 ごま・片栗粉 ごま油	豚肉 みそ 焼き竹輪	キャバツ・にら・きゅうり 玉ねぎ・人参・もやし 白菜・筍・きぬさや	444kcal 18.5g 8.2g
10	24	水	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁（チンゲン菜・玉ねぎ） ③豚肉の炒め物④キャバツの胡麻マヨ和え ⑤フルーツ	米・油 ごま エッグケア	みそ・豚肉	チンゲン菜・玉葱 人参・キャバツ 胡瓜・ゆかり	469kcal 17.3g 6.8g
11	25	木	①蒸しパン ①ご飯②みそ汁（キャバツ・わかめ） ③鯖の竜田揚げ ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	みそ 鯖	キャバツ・わかめ 白菜・人参・のり	412kcal 17.2g 8.5g
12	26	金	①菜飯おにぎり ①ご飯②みそ汁（さつま芋・人参） ③鮭の照り焼き④いんげんの炒め物 ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	みそ・鮭	人参・いんげん 玉ねぎ・もやし 菜めしの素	508kcal 20.6g 11.8g
13	27	土	①ポテトフライ ①ご飯 ②清汁（わかめ・ねぎ） ③カレーの磯部焼き ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	カレー	わかめ・長ねぎ あおさ・人参 ブロッコリー・きゅうり	391kcal 19.2g 9.1g

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。