

令和4年3月 献立表

日付	曜	乳幼児専食 献立名	0~1歳児午前		1~5歳児午後		主な材料	栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g 炭水化合物g
			おやつ	熱や力になるもの	おやつ	血や肉になるもの		
1 15/29	火	①チキンカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④ブロッコリーときゅうりのサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①野菜のおやぎ 米・小麦粉 油 じゃが芋 牛乳 みそ	鶏肉・ソナ チーズ 牛乳 きゅうり・グリンピース	キャベツ・人参 えのき・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・にら きゅうり・グリーンピース	589kcal 20.8g 15.4g	
2 16/30	水	①しょうゆラーメン ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①山菜おこわ 中華麺・油 米・もち米	豚肉 じゃが芋・ゴマ油 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参・ちやし 長ねぎ・玉葱 アスパラ・山菜	518kcal 17.4g 14.2g	
17/31	木	①ビビンバ丼 ②春雨スープ ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①りんごケーキ 米・油・ごま油 春雨 小麦粉 エッグケア	豚肉・みそ ヨーグルト・バター 南瓜・きゅうり レーズン・りんご 人参・にら・もやし	チングン菜 19.9g 27.3g	695kcal	
4	金	①ツナサンド ②オーロラシチュー ③大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	①ピスケット	①おやつ春巻き 食パン・エッグケア 油・さつまいも ごま・じゃが芋 ぎょうざの皮	ツナ・鶏肉 ホワイトソース 人参 玉葱・ほうれん草 バター・牛乳	キャベツ・パセリ 23.3g 32.4g	665kcal	
5 19	土	①和風スパゲティ ②清汁(豆腐・わかめ) ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり スパゲティ・さつまいも エッグケア 油 米	豆腐・ベーコン 牛乳・鶏肉	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ いんげん・レーズン ごぼう・みつば	627kcal 19.5g 17.6g	
7	月	①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③鶏の唐揚げ ④カリフラワーとキャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①ブルーベリーマフィン 米・油・ごま油 片栗粉 マフィンの素 ブルーベリージャム	豚肉 白菜・あさつき 生姜・カリフラワー 人参・キャベツ ピーマン	586kcal 18.6g 20.9g	745kcal	
8 22	火	①ご飯 ②豚汁 ③鶏の竜田揚げ ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①きなこ揚げパン 米・油・ごま油 ロールパン ⑥牛乳	豚肉・油揚げ 豆腐・鶏 きなこ 牛乳・みそ	大根・人参・長ねぎ 23.6g 33.7g	546kcal	
9 23	水	①きつねうどん ②南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①じゃこチャーハン うどん・油 エッグケア 米	かまぼこ 油揚げ・ベーコン じゃこ・チーズ 牛乳・ツナ	長ねぎ・ほうれん草 南瓜 人参・玉葱	651kcal 19.3g 16.0g	
10 24	木	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①マヨチーズパン 米・油 マカロニ エッグケア 食パン	豚肉 なめこ・みつば 牛乳 みそ	もやし・人参・玉葱 生姜・きゅうり キャベツ	651kcal 22.9g 25.7g	
11 25	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ピスケット	①ココアクッキー 米・じゃが芋 油・ハヤシフレーク 小麦粉・ココア	豚肉 玉葱・人参 グリーンピース・わかめ 長ねぎ・キャベツ コーン	17.1g 24.3g	651kcal	
12 26	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 そうめん 油・ごま油 米 カレー粉	豚肉 ウインナー	人参・にら・キャベツ もやし・長ねぎ 南瓜・たまねぎ パセリ・ピーマン・コーン	526kcal 17.3g 15.1g	
14 28	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・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フルーチェ 米・油 小麦粉 パン粉 フルーチェ	鶏 牛乳 牛乳 みそ	大根・しめじ キャベツ・人参 もも缶・玉ねぎ	503kcal 15.8g 11.2g	

★ ひなまつり・お楽しみ給食 ★

3	木	①ひな祭り寿司 ②清汁(魅・みつば) ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	⑥牛乳	①桃のケーキ 米・油 花菓・パン粉 ごま ケーキ	鮭・卵 牛乳 鶏肉・豆乳 ホイップクリーム	のり・鮭さや みつば・玉葱 ほうれん草・人参 みかん缶・白桃缶	565kcal 23.0g 19.2g
---	---	---	-----	--------------------------------------	--------------------------------	--	---------------------------

★ お開会食 ★

18	金	①サンドウィッチ ②シチュー ③唐揚げ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ピスケット	①さくらクッキー 食パン・ジャム 片栗粉・小麦粉 油・食紅・エッグケア	ベーコン・鶏肉 バター ホワイトソース	人参・玉ねぎ・さやうり パセリ・コーン	638kcal 20.7g 19.3g
----	---	--	--------	--	---------------------------	------------------------	---------------------------

は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。

令和4年3月 軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食 献立名	夕食		主な材料	栄養価 幼児 エネルギーKcal
			熟や力になるもの	血や肉になるもの		
1 15/29	火	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(豆腐・みつば)	米・油 豆腐・みそ	みつば・キャベツ 人参・玉葱・あおさ	441kcal 15.5g
2 16/30	水	①蒸しパン	③鶏の照り焼き ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	ごま 鶏肉	ゆかり	7.3g
3 17/31	木	①ごましおおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉葱) ③金目鯛のごま焼き④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 金目鯛 みそ	南瓜・玉ねぎ 大根・きゅうり 人参	404kcal 13.4g 8.6g
4 18	金	①菜飯おにぎり	①ご飯②みそ汁(小松菜・ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	豚肉・みそ	玉葱・人参 ビーマン・小松菜 もやし	473kcal 13.3g 10.1g
5 19	土	①わかめおにぎり	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 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	小松菜・長ねぎ・なめし 大根・あさつき もやし・人参・きゅうり	453kcal 14.2g 8.8g
7	月	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	厚揚げ みそ	玉ねぎ・しめじ・ビーマン 人参・いんげん	455kcal 12.2g 8.4g
8 22	火	①ご飯	①ご飯②みそ汁(魅・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 みそ	わかれめ・里芋 あおさ海苔	386kcal 15.7g 5.9g
9 23	水	①ごましおおにぎり	①五目豆芽丼②みそ汁(キャベツ・にら) ④もやしのカレーソテー ⑤フルーツ	豚肉・豆腐 みそ	にんにく・生姜・にら 人参・玉葱・しいたけ 豆ねぎ・キャベツ・もやし・ビーマン	487kcal 16.1g 10.7g
10 24	木	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(チングン菜・玉ねぎ) ③豚肉の炒め物 ⑤フルーツ	みそ	チングン菜・玉葱 人参・キャベツ 胡瓜・ゆかり	483kcal 13.3g 12.6g
11 25	金	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(チングン菜・玉ねぎ) ④キャベツのごまマヨ和え ⑤フルーツ	キヤベツ・わかめ	キヤベツ・わかれめ	420kcal
12 26	土	①ごましおおにぎり	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③力レイの磯部焼き ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	力レイ みそ	白菜・人参・のり 生姜・きざみのり	14.9g 10.4g
13 27	月	①菜飯おにぎり	①ご飯②みそ汁(大根・わかめ) ③鶏肉のごま焼き④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	大根・わかめ	生姜・いんげん コーン・レーズン	479kcal 14.3g 7.4g
14 28	火	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯②清汁(わかめ・ねぎ) ③力レイの磯部焼き ④豆のあんかけ ⑤フルーツ	カレイ みそ	わかれめ・長ねぎ あおさのり・人参 豆ねぎ・きゅうり	420kcal 15.3g 5.2g
15 29	水	①わかめおにぎり	①ご飯②みそ汁(さつまいも・人参) ③豆腐のあんかけ ④いんげんの炒め物 ⑤フルーツ	みそ・豆腐 豚肉	玉葱・もやし 豚肉	11.4g 13.1g

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承お願いします。