



日	曜日	昼食	おやつ	ざいりょう		
				赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの骨子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1 ・ 15 ・ 29	火	ミートソーススパゲティ キャベツのサラダ スープ(南瓜・もやし) 果物(グレープフルーツ)	牛乳 ひじきごはん	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 油揚げ	たまねぎ,にんじん,おろしにんにく キャベツ,トマト,ビュレ コーン缶,かぼちゃ もやし,昆布 ひじき グレープフルーツ	スパゲティ サラダ油 精白米 オリーブ油 マヨネーズ
2 ・ 16 ・ 30	水	中華丼 さつまいもの甘煮 スープ(大根・万能葱) 果物(りんご)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	豚肉 牛乳	たまねぎ,はくさい チンゲンサイ,にんじん たけのこ,だいこん 万能ねぎ,昆布 りんご,寒天,オレンジジュース	精白米,ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 菓子
3	木	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のおかか和え すまし汁(わかめ・麩) 果物(オレンジ)	牛乳 ★フルーツサンド★	油揚げ 卵 鶏肉 かつお節 牛乳 生クリーム	れんこん,にんじん さやえんどう,なのはな もやし 昆布,わかめ オレンジ いちご	精白米 砂糖 麩 食パン
17 ・ 31		ごはん シューマイ風 ほうれん草ともやしのナムル トマト スープ(蕪・蕪の葉) 果物(オレンジ)		鶏ひき肉 牛乳 生クリーム	長ねぎ,ほうれん草,もやし にんじん,トマト,おろし生姜 かぶ,かぶの葉 昆布 オレンジ いちご	精白米 しゅうまいの皮 ごま油 砂糖 食パン
4 ・ 18	金	ホットドック ツナサラダサンド ジャーマンポテト スープ(アスパラ・もやし) 果物(みかん)	牛乳 そばろごはん	ウインナー ツナ缶 ベーコン 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ,きゅうり たまねぎ,アスパラ もやし 昆布,おろし生姜 みかん	コッペパン じゃがいも バター,マヨネーズ 精白米 砂糖
5	土	親子丼 ごま和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ヨーグルト 菓子	鶏肉,卵 煮干し,みそ 牛乳,油揚げ ヨーグルト	たまねぎ,ごまつな もやし,にんじん キャベツ 昆布	精白米 砂糖,ごま ごま油 菓子
7	月	ごはん 鮭の照り焼き ひじきと大豆の煮物 胡瓜のおかか和え みそ汁(小松菜・しめじ) 果物(オレンジ)	牛乳 マドレーヌ	さけ 大豆水煮 油揚げ かつお節 煮干し,みそ 牛乳,卵	おろし生姜,ひじき にんじん,きゅうり ごまつな かまぼこ しめじ 昆布 オレンジ	精白米 砂糖 薄力粉 バター
8 ・ 22	火	カレーうどん トマトと胡瓜のマリネ 果物(グレープフルーツ)	8日： 青菜じゃこおにぎり 22日：牛乳 二色ぼたもち	鶏肉 牛乳 しらす(8日) 小豆(22日) きな粉(22日)	おろし生姜,おろしにんにく 長ねぎ,にんじん,トマト パセリ,きゅうり,たまねぎ グレープフルーツ ごまつな,のり(8日)	サラダ油 うどん,カレールウ じゃがいも 砂糖,オリーブ油 精白米,もち米(22日)
9 ・ 23	水	ごはん 塩だれチキン 水菜サラダ みそ汁(ごぼう・人参) 果物(りんご)	牛乳 ベーコンとチーズ 無しパン	鶏肉 煮干し,みそ 牛乳 ベーコン クリームチーズ	おろしにんにく,みずな おろし生姜,もやし,れんこん にんじん,ごぼう 昆布 りんご,パセリ	精白米 ごま油 片栗粉 砂糖,サラダ油 ホットケーキミックス
10 ・ 24	木	ごはん 肉じゃが 小松菜の白和え みそ汁(白菜・舞茸) 果物(オレンジ)	牛乳 スキムわらび餅	豚肉 絹豆腐 煮干し,みそ 牛乳,スキムミルク きな粉	にんじん,たまねぎ ごまつな,もやし はくさい,まいたけ 昆布 オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 砂糖,ごま くす粉,黒砂糖
11 ・ 25	金	★ハンバーガー★ ★ココロポテト★ コールスローサラダ ★コーンスープ★ 果物(みかん)	牛乳 鮭チャーハン	豚ひき肉 牛乳 さけフレーク	たまねぎ,レタス キャベツ,きゅうり コーン缶,コーンクリーム缶 みかん 万能ねぎ	ハンズパン パン粉,じゃがいも 片栗粉,サラダ油 マヨネーズ 精白米,ごま,ごま油
12 ・ 26	土	麻婆丼 春雨サラダ スープ(わかめ・人参)	牛乳 菓子 ゼリー	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	長ねぎ,おろしにんにく おろし生姜,きゅうり,にんじん コーン缶,昆布 わかめ	精白米 2 片栗粉,春雨 砂糖,菓子
14 ・ 28	月	ごはん ぶりの照り焼き 野菜の昆布和え みそ汁(なす・玉葱・油揚げ) 果物(オレンジ)	牛乳 マカロニきな粉	ぶり 油揚げ 煮干し,みそ 牛乳 きな粉	おろし生姜,キャベツ きゅうり,にんじん,塩昆布 なす,たまねぎ 昆布 オレンジ	精白米 砂糖 マカロニ

	3歳以上児		3歳未満児	
	エネルギー-kcal	たんぱく質	エネルギー-kcal	たんぱく質
平均栄養価	505 kcal	19.3g	467 kcal	18.4g
基準値	549 kcal	17.8g	463 kcal	15.1g

リクエストメニュー

★11日・25日のお昼
★3日・17日・31日のおやつ

給食室からのお知らせ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※乳児は午前のおやつとして牛乳・菓子がつきます。

※3月提供予定の果物はオレンジ・グレープフルーツ・りんご・みかん・いちごです。
(入荷状況により変わります。)

※毎食(昼・おやつ・延長捕食)、麦茶がつきます。

※延長捕食は麦茶・菓子対応になります。