

3月 献立表

日付	曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ	材料
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		
2月		豆乳ウエハース	★チーズハンバーグ コールスローサラダ ごはん スープ	パン粉・油 フレンチドレッシング・マヨネーズ 米（国産）	合挽ミンチ・卵・チーズ ハム	玉ねぎ コーン・キャベツ・人参 小松菜・コーン・赤パプリカ	塩・コショウ・ケチャップ コンソメ	★スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター・砂糖・牛乳・卵 牛乳
3月	火	ゼリー	ひなちらし【ひな祭り】 鶏肉のみそ照焼 すまし汁 フルーツ（いちご）	米（国産）・砂糖 砂糖・油 花麩	錦糸卵・桜でんぶ・エビ 鶏肉・白味噌	人参・かんぴょう・干しいたけ・さやえんどう ほうれん草・えのきだけ いちご	穀物酢・塩・醤油・みりん・かつおだし みりん・酒 かつおだし・醤油・塩	★お花クッキー カルピス	小麦粉・無塩バター・砂糖・牛乳 ベーキングパウダー カルピス
4月	水	せんべい	豚肉と野菜のオイスターソース炒め ★ひじきサラダ ごはん 味噌汁 チーズ	片栗粉・油・油・砂糖 砂糖・マヨネーズ 米（国産）	豚肉 まぐろフレーク 赤味噌・白味噌 型抜きチーズ	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 芽ひじき・コーン・枝豆 白菜・まいたけ・長葱	オイスターソース・醤油 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	焼そば 麦茶	中華麺・油・かつお節・焼そばソース 人参・もやし・キャベツ・あおさのり 麦茶
5月	木	昆布	チーズオムレツ チキンナゲット 菜の花のお浸し バターロール ★トマトスープ	油 油 ロールパン・マーガリン じゃが芋	卵・牛乳・粉チーズ・チーズ チキンナゲット かつお節	人参・玉ねぎ 菜の花・人参 トマト・キャベツ	塩・コンソメ・ケチャップ 塩 かつおだし・醤油 コンソメ	ポップコーン 牛乳	油・ポップコーン・塩 牛乳
6月	金	人参の煮物	★カレーライス レタスサラダ ヨーグルト	米（国産）・じゃが芋・油 フレンチドレッシング	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・福神漬 レタス・トマト・胡瓜	バター コンソメ	どら焼き 麦茶	砂糖・小麦粉・油・水あめ・みりん ベーキングパウダー・卵・小豆 カラースプレー・いちご・ホイップクリーム 麦茶
7月	土	大根の煮物	高野豆腐のそぼろ丼 ツツサラダ 味噌汁	米（国産）・押麦・油・砂糖・片栗粉 油・砂糖	高野豆腐・豚ミンチ・卵 まぐろフレーク 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・生姜・さやえんどう ブロッコリー・赤パプリカ チンゲン菜・もやし・わかめ	醤油・酒・かつおだし 穀物酢・醤油 かつおだし	五穀ビスケット 牛乳	五穀ビスケット 牛乳
9月		蒸し南瓜	★ちゃんぽん 餃子 三色ナムル フルーツ（甘夏）	ラーメン・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	豚肉・さつま揚げ 焼きようざ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 白菜・小松菜・人参・にんにく 甘夏	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・塩	焼おにぎり 麦茶	米（国産）・油・醤油・みりん 麦茶
10月	火	せんべい	★ハヤシライス ★ポテトサラダ フルーツ（グレープフルーツ）	米（国産）・油 じゃが芋・マヨネーズ	牛肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトソース 胡瓜・コーン グレープフルーツ	ハヤシフレーク 塩	★ピザトースト 牛乳	食パン・ハム・チーズ ピーマン・玉ねぎ・ケチャップ 牛乳
11月	水	ヨーグルト	サケの塩焼き ほうれん草のごま和え ★わかめごはん けんちん汁 フルーツ（バナナ）	白ごま・砂糖 米（国産） こんにゃく・里芋	サケ 充填豆腐・赤味噌・白味噌	ほうれん草・人参・しめじ わかめごはんの素 大根・人参・長葱 バナナ	塩 醤油・みりん かつおだし	牛乳かん（みかん） ★星せんべい 麦茶	砂糖・牛乳・みかん【缶詰】・寒天 星だべよ 麦茶
12月	木	クッキー	ケチャップライス【お誕生会】 ★鶏肉の唐揚げ 添え野菜 ★コーンクリームスープ フルーツ（いちご）	米（国産）・油 小麦粉・片栗粉・油 ごま醤油ドレッシング バター	エビ 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース 生姜 キャベツ・ミニトマト クリームコーン いちご	ケチャップ・コンソメ・塩 醤油・酒 ホワイトウ糖類・コンソメ	お誕生会ケーキ 紅茶	動物ショートケーキ 紅茶
13月	金	蒸しさつまいも	すきやき風煮 ブロッコリーとわかめの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	系こんにゃく・油・砂糖・白ごま セミセバ 和風 米（国産） おつゆ麩	牛肉・豆腐 赤味噌・白味噌	白菜・人参・長葱・しいたけ ブロッコリー・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	もちもちチーズ 牛乳	白玉粉・油・牛乳・粉チーズ・塩 牛乳
14月	土	ゼリー	中華丼 切干大根の煮物 中華スープ	米（国産）・油・片栗粉 油・砂糖	豚肉 さつま揚げ	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう 切干大根・人参 ほうれん草・コーン・長葱	中華だし・醤油・塩 かつおだし・醤油・酒 中華だし	ドームケーキ（カスタード） 牛乳	ドームケーキ（カスタード） 牛乳
16月		豆乳ウエハース	スパゲティミートソース ★南瓜サラダ スープ フルーツ（グレープフルーツ）	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 マヨネーズ	合挽ミンチ ベーコン	玉ねぎ・人参・にんにく・トマト・ドライパセリ かぼちゃ・胡瓜・人参・レーズン 人参・チンゲン菜 グレープフルーツ	赤ワイン風調味料・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 塩 コンソメ	ずいどん 麦茶	小麦粉・ちくわ・かつおだし・醤油・みりん・塩 大根・人参・ごぼう・青葱・だし昆布 麦茶
17月	火	大根の煮物	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ごはん 味噌汁 チーズ	油・砂糖 ごま醤油ドレッシング 米（国産）	豚肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌 型抜きチーズ	玉ねぎ・人参・生姜 ブロッコリー・トマト かぶ・えのきだけ	醤油・みりん・酒 かつおだし	マフィン 牛乳	小麦粉・砂糖・無塩バター・卵 ベーキングパウダー 牛乳
18月	水	小魚	★サバのみそ煮 ★小松菜の納豆和え ごはん すまし汁 フルーツ（いよかん）	砂糖 米（国産） そうめん	サバ・赤味噌 納豆	生姜 小松菜・人参 しめじ・わかめ いよかん	醤油・みりん・酒 醤油 かつおだし・醤油・塩	★みだらしだんご 牛乳	白玉粉・上新粉・砂糖・片栗粉・豆腐・醤油 牛乳
19月	木	じゃがいもの煮物	★きつねうどん 菜の花の和え物 南瓜の煮物	うどん・砂糖 マヨネーズ 砂糖	油揚げ チキンフレーク油漬	わかめ・青葱・だし昆布 菜の花・人参 かぼちゃ	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油 かつおだし・醤油・酒	大学芋 牛乳	さつま芋・油・砂糖・黒ごま 牛乳
21月	土	人参の煮物	豚肉 もやしの和え物 味噌汁	米（国産）・砂糖・片栗粉 調合ごま油	豚肉 まぐろフレーク 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・しめじ もやし・胡瓜・人参 しいたけ・白菜・長葱	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・中華だし かつおだし	カステラ 牛乳	カステラ 牛乳
23月		せんべい	赤魚の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	片栗粉・油 さつま芋・砂糖 こんにゃく・油・砂糖 米（国産）・押麦	赤魚 うす揚げ・充填豆腐・赤味噌・白味噌	おろし生姜 レモン果汁 きざみ昆布・切干大根・人参 しいたけ	醤油・酒 醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	★マッシュマロサンド 牛乳	マッシュマロ・リッツ 牛乳
24月	火	昆布	★麻婆豆腐 ★春雨サラダ ごはん スープ フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・片栗粉 春雨・調合ごま油・砂糖 米（国産）	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 ハム	生姜・にんにく・長葱・筍・干しいたけ・ニラ 胡瓜・人参 しめじ・玉ねぎ・わかめ オレンジ	醤油・酒・中華だし 穀物酢・醤油 中華だし	お好み焼き ジョア	小麦粉・油・豚肉・かつお節・卵 青葱・キャベツ・人参・お好み焼きソース ジョア（マスカット）
25月	水	小魚	★チキン南蛮 ★ひじきの煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米（国産）・押麦 里芋	鶏肉 うす揚げ 赤味噌・白味噌	にんにく 芽ひじき・人参 さやえんどう・大根 バナナ	塩・酒・穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	★ジャムサンド（りんご） 牛乳	食パン・りんごジャム 牛乳
26月	木	蒸し南瓜	★クリームシチュー アスパラのサラダ ロールパン フルーツ（グレープフルーツ）	じゃが芋・油 サウザンドレッシング ロールパン・マーガリン	鶏肉・牛乳 エビ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース グリーンアスパラガス・黄パプリカ・赤パプリカ グレープフルーツ（ルビー）	クリームシチューの素 ★アイスクリーム（バニラ） 麦茶	アイスクリーム（バニラ） 麦茶	
27月	金	ヨーグルト	★豚汁うどん 菜の花と白菜のおかか和え フルーツ（いよかん）	うどん・こんにゃく・里芋	豚肉・白味噌 かつお節	ごぼう・大根・人参・青葱・だし昆布 菜の花・白菜 いよかん	かつおだし・みりん・醤油 醤油・みりん・かつおだし	★ドーナツ	小麦粉・砂糖・油・卵・牛乳 牛乳
30月		豆乳ウエハース	鶏肉の塩こうじ焼 ちくわの甘辛煮 もやしのさっぱり和え 麦入りごはん 味噌汁	油 こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米（国産）・押麦 おつゆ麩	鶏肉 ちくわ 赤味噌・白味噌	人参 もやし・赤パプリカ・胡瓜 かぼちゃ・キャベツ	塩こうじ かつおだし・醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油・みりん かつおだし	フレンチトースト 牛乳	食パン・砂糖・バター・卵・牛乳 牛乳
31月	火	大根の煮物	白身魚のマヨネーズ焼 きんぴらごぼう うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズ 白ごま・油・砂糖 砂糖 米（国産）	うす揚げ 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 ごぼう・人参 小松菜 チンゲン菜・玉ねぎ	塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ポテトフライ 牛乳	じゃが芋・油・塩 牛乳

●献立の一部を変更する場合があります。

★印の料理は年長さんのリクエストです！

（月間平均値）エネルギー：631kcal タンパク質：23.4g 脂質：20.7g カルシウム：229mg