

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 土	<b>入園式・進級式</b> お赤飯・果物・りんごジュース・紅白まんじゅうを配ります						
3 月	ペンネミートソース 野菜スープ いかサラダ 果物(バナナ)	ウエハース/ペンネマ カロニ/じゃがいも/ 三温糖/サラダ油/ご ま油/薄力粉/有塩パ ター/上白糖	牛乳/豚ひき肉/ウイ ンナー/いかくん製/ ★たまご/牛乳1L/ホ イックリーム(植物性脂肪)	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/トマト 缶詰(ホール)/キャ ベツ/パセリ/きゅう り/セロリ/バナナ /いちご	麦茶 ◆クレープ(いちご)		緑茶 - 480 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
4 火	牛乳パン 春キャベツスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ 果物(清見オレンジ)	塩せんべい/牛乳パン /白ごま(いり)/水 稲穀粒(精白米)/薄力 粉/パン粉(乾燥)/サ フラワー油	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/明治ブルガ リアヨーグルト/ツナ チャンク/鶏若鶏肉ひ き肉/プロセスチーズ	キャベツ/にんにく (りん茎)/玉葱/ごぼ う/にんじん/きゅう り/清見オレンジ	麦茶 ◆ライスコロッケ		緑茶 - 468 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g
5 水	わかめごはん 味噌汁(豆腐・麩) 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と人参ごま和え 果物(苺)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/小町 麩/かたくり粉/サフ ラワー油/白ごま(い り)/三温糖/蒸しパ ン粉	牛乳/わかめご飯の素 /絹ごし豆腐/かたく ちいわし(煮干し)/鶏 若鶏肉モモ(皮付き) /きな粉(大豆)	にんじん/ほうれんそ う/いちご	牛乳 ◆きな粉蒸しパン		緑茶 - 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
6 木	ふりかけ御飯 味噌汁(厚揚げ・白菜) ハンバーグ ブロッコリのごま味噌和え 果物(苺)	ウエハース/水稲穀粒 (精白米)/ふりかけ/ パン粉(乾燥)/ごま (いり)/三温糖/小 町麩/有塩バター/上 白糖/粉糖	牛乳/生揚げ/かたく ちいわし(煮干し)/豚 ひき肉	はくさい/玉葱/キャ ベツ/ブロッコリ/ にんじん/いちご	麦茶 ◆麩のラスク風		緑茶 - 476 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
7 金	菜の花御飯 すまし汁(わかめ・手毬麩) 鯖の西京焼き ミモザサラダ 果物(苺)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/手まり麩/じゃ がいも/無塩バター/ 薄力粉/グラニュー糖	キャンディチーズ/ ロースハム/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/か つお加工品(かつお節) /さわら/★たまご/ 牛乳	和種なばな/にんじん /きゅうり/いちご/ ほうれんそう	麦茶 ◆ほうれん草のバウンドケーキ		緑茶 - 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
8 土	ハヤシライス ジュリアンスープ キャベツとハムのサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/じゃ がいも/スパゲッティ /サンドイッチ食パン /いちごジャム(低糖 度)	牛乳/豚小間/ベー コン/ロースハム	玉葱/グリーンピース (冷凍)/にんじん/ キャベツ/だいこん/ バナナ	麦茶 ◆ジャムサンド		緑茶 - 497 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.4 g
10 月	ほうとううどん チキンフライ じゃが芋のきんぴら 果物(バナナ)	スティックパン/うど ん(ゆで)/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/サフラ ワー油/じゃがいも/ 白ごま(いり)/三温 糖/ごま油/水稲穀粒	牛乳/豚小間/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/かつ お加工品(かつお節)	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれんそ う/ごぼう/バナナ	麦茶 ◆おかかおにぎり		緑茶 - 483 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 火	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 麻婆豆腐 わかめときゅうりの酢の物 果物(清見オレンジ)	ブレミックス粉(和ト ク用)/水稲穀粒(精白 米)/じゃがいも/ご ま油/三温糖/かたく り粉/黒ごま食パン	かたくちいわし(煮干 し)/木綿豆腐/豚ひ き肉/わかめ/かに風 味かまぼこ/牛乳/し らす干し(半乾燥品)/ さくらえび(素干し)/ ベーコン/牛乳1L/ しろさけ/ロースハム /牛乳/なると/豚ひ き肉	野菜ジュース/玉葱/ ねぎ/にんじん/ら /にんにく(りん茎)/ しょうが/きゅうり/ 清見オレンジ	野菜ジュース ☆ホットケーキ		緑茶 - 486 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 3.0 g
12 水	白パン 白菜のポタージュ 鮭のムニエル 五色サラダ 果物(苺)	白パン/薄力粉/有塩 バター/普通はるさめ (乾)/三温糖/サラダ 油/ごま油/水稲穀粒 (精白米)/サフラワー 油		バナナ/はくさい/玉 葱/にんじん/パセリ /きゅうり/だいこん /いちご/あさつき	麦茶 ◆炒飯		緑茶 - 478 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
13 木	カレーライス オニオンスープ 大根とツナのサラダ 果物(清見オレンジ)	食パン(市販品)/グラ ニュー糖/有塩パ ター/水稲穀粒(精白 米)/じゃがいも/薄 力粉/上白糖/サラダ 油	豚小間/まぐろ缶詰 (油漬/クイット)/牛乳 /おから(新製法)/★ たまご/絹ごし豆腐	にんじん/玉葱/パセ リ/だいこん/きゅう り/清見オレンジ	麦茶 ◆豆腐ドーナツ		緑茶 - 494 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
14 金	ほうじ茶御飯 味噌汁(豆腐・長葱) ひじき団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 果物(清見オレンジ)	コーンフレーク/水稲 穀粒(精白米)/かたく り粉/三温糖/マカロ ニ/薄力粉/サラダ油 /糸こんにやく/白ご ま(いり)/ごま油	牛乳1L/絹ごし豆腐 /かたくちいわし(煮 干し)/豚ひき肉/干 ひじき(アヒラ釜、乾) /ロースハム	ねぎ/しょうが/きゅ うり/清見オレンジ/ ごぼう/にんじん	麦茶 ◆きんぴら饅頭		緑茶 - 495 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
15 土	スパゲティナーポリタン ポテトスープ れんこんサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/ス パゲッティ/サフラ ワー油/じゃがいも/ 三温糖/白ごま(す り)/水稲穀粒(精白 米)	牛乳/ウィンナー/ ベーコン/ロースハム /塩ざけ/焼きのり	玉葱/青ピーマン/に んにく(りん茎)/パセ リ/れんこん/きゅう り/にんじん/バナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり		緑茶 - 496 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
17 月	磯うどん 鱈フライ 温サラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/う どん(ゆで)/三温糖/ 薄力粉/パン粉(乾燥) /サフラワー油/じゃ がいも/水稲穀粒(精 白米)/白ごま(いり)	牛乳/湯通し塩蔵わか め(塩抜き)/豚小間/ かたくちいわし(煮干 し)/まあじ/魚肉ソ ーセージ/塩昆布	にんじん/玉葱/干し 椎茸/ねぎ/西洋かぼ ちゃ/★えだまめ(冷 凍)/バナナ	麦茶 ◆塩昆布おにぎり		緑茶 - 484 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
18 火	チキンライス 春雨スープ イタリヤンサラダ 果物(清見オレンジ)	じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)/普通はるさ め(乾)/三温糖/サフ ラワー油/コッペパン	のむヨーグルト(プ レイン/鶏若鶏肉ひき 肉/ベーコン/ロース ハム/サラダチーズ/ 牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/グリン ピース(冷凍)/干し 椎茸/チンゲンサイ/ きゅうり/清見オレ ンジ	牛乳 ◆きな粉揚げパン		緑茶 - 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
				(★印はアレルギー除去対象食品です)			
				月 平均 栄 養 価			
				エネルギー		482 kcal	
				脂 質		15.7 g	
				タンパク質		17.3 g	
				食塩相当量		2.1 g	

