



| 日 | 曜日 | 未満児おやつ | 主食 | 主菜 | 副菜 | 主な食材 | 午後のおやつ | エネルギー たんぱく質 脂質(はちみつ除く) |
|----|----|-----------------|----------------------|----------|-------------------------------|---|------------------|-------------------------------|
| 1 | 火 | チーズ ジュース | 手巻き寿司 | 鶏のから揚げ | 菜の花のすまし汁 果物 | ひな祭り | ひなあられ カルピス | 641(537) 35(29) 17(15) |
| 2 | 水 | アスパラガス ジュース | ロールパン ジャム | ミートローフ | 人参の甘煮 かぶのスープ 牛乳 | 豚肉 牛肉 卵 ベーコン かぶ 人参 玉葱 | まんじゅう 麦茶 | 582(02) 21(17) 18(16) |
| 3 | 木 | えびせんべい ジュース | ごはん | あんかけ卵 | 小松菜ともやしの和え物 白菜のすまし汁 | 卵 かにかまぼこ 白菜 小松菜 もやし 人参 玉葱 えのき茸 長葱 | チョコクロワッサン 牛乳 | 607(437) 20(14) 23(14) |
| 4 | 金 | クラッカー ジュース | うどん | けんちんうどん | かじきの竜田揚げ 果物 チーズ | 豚肉 かじき 里芋 大根 人参 長葱 ごぼう 干しいたけ | ☆苺のヨーグルト和え 牛乳 | 47984(37) 23(19) 16(13) |
| 5 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | |
| 7 | 月 | バナナ ヤクルト | ごはん | 鯖の味噌煮 | ほうれん草のソテー 豚汁 | さば 豚肉 油揚げ 里芋 こんにゃく ほうれんそう ベーコン しめじ | アップルパイ 牛乳 | 716(437) 26(19) 29(18) |
| 8 | 火 | クッキー ジュース | やきそば 焼肉 ウィナー じゃが芋 果物 | | | ハーベキュー | たいやき 牛乳 | 895(736) 31(23) 51(36) |
| 9 | 水 | ソーセージ ジュース | パンズパン | ハンバーガー | 花野菜サラダ さつま芋のポタージュ 果物 牛乳 | 豚肉 牛肉 卵 玉葱 さつま芋 ブロッコリー カリフラワー 人参 | ☆おこのみ焼き 麦茶 | 678(549) 28(23) 27(21) |
| 10 | 木 | せんべい ジュース | ごはん | かじきの照り焼き | 白菜のジャコドレッシング和え 小松菜の味噌汁 | かじき しらす干し 白菜 人参 大根 なめこ 小松菜 | クリームパン 牛乳 | 519(448) 21(17) 15(12) |
| 11 | 金 | バナナ ヤクルト | ナン | キーマカレー | 果物のヨーグルト和え コンスープ | 牛肉 豚肉 玉葱 バナナ ヨーグルト 人参 トマト ピーマン レーズン | にくまん 牛乳 | 622(549) 25(21) 18(14) |
| 12 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | |
| 14 | 月 | たまごボーロ ジュース | ごはん | しゅうまい | ひじき豆 干しえびの中華スープ | 卵 大豆 桜えび コーン チンゲンサイ ひじき 豚肉 玉葱 | 蒸しパン 牛乳 | 561(458) 20(15) 17(12) |
| 15 | 火 | ハーベスト ジュース | ごはん | 肉団子の甘酢あん | 大根サラダ 春雨スープ | 豚肉 卵 帆立水煮 大根 人参 胡瓜 コーン 茹で筍 長葱 玉葱 | ☆お楽しみデザート 牛乳 | 698(520) 24(17) 25(17) |
| 16 | 水 | ピスコ ジュース | コッペパン | ホットドッグ | 大豆のトマトスープ煮 果物 牛乳 | フランクフルト 大豆 豚肉 トマト 玉葱 キャベツ 人参 | おむすび 麦茶 | 656(572) 25(20) 24(19) |
| 17 | 木 | ウエハース ジュース | ごはん | マーボー豆腐 | さつま芋のレモン煮 厚揚げの味噌汁 | 豆腐 豚肉 厚揚げ 大根 人参 長葱 椎茸 茹で筍 さつま芋 わかめ | たいこ焼き 牛乳 | 687(538) 22(17) 16(11) |
| 18 | 金 | えびせんべい ジュース | うどん | カレーうどん | 大根とツナの和え物 果物 チーズ | 豚肉 ツナ 玉葱 長葱 大根 胡瓜 人参 コーン | ぼたもち 麦茶 | 576(530) 16(14) 19(14) |
| 19 | 土 | 弁当(市販)・牛乳 | | | | | | |
| 21 | 月 | 春分の日 | | | | | | |
| 22 | 火 | ソーセージ ジュース | クロワッサン | クリームシチュー | スパゲティサラダ 果物 牛乳 | 鶏肉 油揚げ ハム 玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー | いなり寿司 麦茶 | 787(617) 24(20) 37(27) |
| 23 | 水 | 動物ビスケット ジュース | 生中華麺 | 肉ラーメン | 焼き餃子 果物 チーズ | 豚肉 生クリーム 長葱 人参 苺 | ☆苺ババロア 牛乳 | 618(514) 25(19) 23(17) |
| 24 | 木 | ハーベスト ジュース | わかめごはん | 鶏肉の照り焼き | キャベツとコーンの中華和え 豆腐スープ | 鶏肉 豆腐 キャベツ トマト コーン 長葱 わかめ | ジャムサンド 牛乳 | 583(513) 22(17) 16(14) |
| 25 | 金 | クッキー ジュース | ごはん | カレーライス | マカロニサラダ 果物 牛乳 | 豚肉 卵 玉葱 人参 胡瓜 コーン | ヨーグルト 干し芋 | 667(582) 18(15) 18(14) |
| 26 | 土 | 卒園式 紅白大福 お弁当 | | | | | | |
| 28 | 月 | バナナ ヤクルト | ごはん | 厚揚げのそぼろ煮 | もやしのカレー風味 わかめ汁 | 豚肉 厚揚げ もやし 人参 玉葱 えのき茸 長葱 さやえんどう | ハムかつサンド 牛乳 | 642(467) 26(18) 22(15) |
| 29 | 火 | チーズ ジュース | 食パン ジャム | ローストチキン | 胡瓜とコーンのサラダ じゃが芋スープ 牛乳 | 鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参 玉葱 コーン | せんべい ジュース | 592(494) 20(17) 18(17) |
| 30 | 水 | ウエハース ジュース | 五目ごはん | 鮭の西京焼き | 大根サラダ かきたま汁 果物 | 鮭 鶏肉 卵 油揚げ 帆立水煮 大根 胡瓜 人参 茹で筍 | ☆メロンパン 牛乳 | 729(600) 30(22) 29(22) |
| 31 | 木 | せんべい ジュース | ごはん | 炒り豆腐 | ほうれん草ともやしのナムル 桜えびのスープ | 豆腐 鶏肉 桜えび 卵 チンゲンサイ ほうれんそう もやし | マドレーヌ 牛乳 | 644(536) 20(16) 268(21) |

- 献立は仕入れの都合でかわることがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜日のおやつは人数が確定してから決めます



| 目標値 | 平均 |
|----------|----------|
| 610(470) | 619(526) |
| 23(17) | 23(18) |
| 17(13) | 21(16) |