



3月の献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	御飯 フルーツ 豚肉と厚揚げの味噌いため 小松菜の塩昆布和え もやしの味噌汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、かめめらくわ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、塩こんぶ		牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 411 mg
03	ちらし寿司 鶏のから揚げ 春巻 ブロッコリーサラダ	米、春巻、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、ハイハイ	まめびよ、いちご、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、卵、ホイップクリーム、油揚げ、でんぶ	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、れんこん、生わかめ、しょうが、焼きのり、にんにく	しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳ビスケット まめびよ 桜もち ひなあられビスケット	エネルギー 890 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 32.3 g カルシウム 416 mg
04	御飯 ほっけの塩焼き 火豆腐とひじきの煮物 しめじの味噌汁	米、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ほっけ、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、れんこん、にんじん、しめじ、しいたけ、ひじき、えだまめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 424 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 9.7 g カルシウム 302 mg
05	御飯 チンジャオロース 水 おくらとちくわの海苔和え わかめの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(肩)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	りんご、たけのこ(ゆで)、オクラ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン(冷凍)、生わかめ	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 216 mg
06	御飯 ハヤシライス 木 押し麦のチョップドサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、たまねぎドレッシング、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、ベーコン、黒ごま、白みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、赤ピーマン、マッシュルーム	ハヤシルー、酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳クラッカー 牛乳 がんづき おかし	エネルギー 674 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.9 g カルシウム 373 mg
07	御飯 納豆揚げ 金 三色おひたし 小松菜の味噌汁	米、小麦粉、てんぷら粉、油、砂糖	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、納豆、卵、鶏ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、菊のり		お茶ゼリー 牛乳 あんのケーキ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 265 mg
08	御飯 鮭の照り焼き 土 おでん たまねぎの味噌汁	米、板こんにやく、砂糖	さけ、うずら卵水煮、生揚げ、さつま揚げ、ちくわ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、バナナ、たまねぎ、しょうが、生わかめ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 480 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 272 mg
10	御飯 たらのバター醤油 月 きゅうりの酢の物 さつまいもの味噌汁	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、白みそ、油揚げ、バター	りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 372 mg
11	御飯 手巻きすし 火 鶏汁 フルーツ盛り合わせ	米、ショコラケーキ、いちごショートケーキ、しらす、マヨネーズ、砂糖、ロールケーキ、いちご	ウインナー、卵、鶏もも肉(皮付き)、かにまぼこ、ツナ油漬缶、凍り豆腐、ゼラチン	キウイフルーツ、オレンジ、きゅうり、いちご、焼きのり、はくさい、まいたけ、コーン(冷凍)、ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん		牛乳クラッカー お茶 ケーキバイキング ゼリー	エネルギー 713 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 31.8 g カルシウム 293 mg
12	御飯 ほっけの香り味噌焼き 水 すき昆布の煮物 厚揚げの味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	りんご、ごぼう、刻みこんぶ、こまつな、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 482 mg
13	御飯 チキンカツカレー 木 ツナサラダ 福神漬	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶	りんご、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	カレールー	牛乳 せんべい 牛乳 チョコバナナホットケーキ	エネルギー 810 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 31.3 g カルシウム 418 mg
14	じゃじゃ麺 焼きぎょうざ 金 レタス わかめスープ	米、生中華めん、味噌ラーメンスープ、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、白みそ	オレンジ、ねぎ、にんじん、レタス、もやし、しいたけ、生わかめ、キャベツ	しょうゆ、酒、おろししょうが、中華だし、食塩	牛乳スティックパン お茶 赤飯	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 170 mg
15	御飯 焼豚 土 きゅうりとちくわの中華和え 豆腐の味噌汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、卵、かめめらくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、酢、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.6 g カルシウム 305 mg
17	御飯 鶏のスパイス焼き 月 大根サラダ ワンタンスープ	米、ワンタンの皮	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	だいこん、パイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、まいたけ	ノンオイル和風ドレッシング、おろしにんにく、食塩、コンソメ、パシル粉、チリパウダー	牛乳クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 441 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 277 mg
18	御飯 さばのみそ煮 火 いんげんのごま和え けんちん汁	米、食パン、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さば、卵、木綿豆腐、チーズ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、だいこん、いんげん(ゆで)、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 プチパン	エネルギー 735 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.7 g カルシウム 457 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19	御飯 松風焼き 水 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁	米、小麦粉、三温糖、しらす、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご、ごぼう、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ	牛乳ビスケット 牛乳 ゆべし	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 427 mg
21	カレーうどん 筑前煮 金 フルーツ	じゃがいも、ゆでうどん、油、片栗粉、板こんにやく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、粉チーズ	バナナ、にんじん、もやし、はくさい、たけのこ(ゆで)、ねぎ、れんこん、ごぼう、いんげん	かつおだし汁、カレールー、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 26.2 g カルシウム 486 mg
22	御飯 鶏肉のすき焼き風 土 キャベツのゆかりあえ なめこの味噌汁	米、しらす、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ	しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 416 mg
24	御飯 キッズピピンパ 月 おくらとちくわの海苔あえ せんべい汁	米、かきせんべい、しらす、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉、ちくわ	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、ごんじん、オクラ、ねぎ、ごぼう、まいたけ、焼きのり、しょうが、にんじん	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、酢、みりん、焼肉のたれ甘口、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 362 mg
25	御飯 たらのしょうが焼き 火 五目野菜のみそ煮 白菜の味噌汁	米、さといも、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、たら、生揚げ、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、れんこん、もも だいす、みかん(甘みそ)、ごぼう、はくさい、いんげん(ゆで)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳フルーツ お茶 フルーツヨーグルト おかし	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 307 mg
26	スティックパン マカロニグラタン 水 チップスサラダ たまごのスープ	スティックパン、マカロニスバゲティ、小麦粉、ポテトチップス、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、粉チーズ	りんご濃縮果汁、バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、レタス、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ、マッシュルーム缶	コンソメ、中華だし、しょうゆ	牛乳 せんべい リンゴジュース おかし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 286 mg
27	御飯 ボークカレー 木 マロニーの中華和え トマト	食パン、米、じゃがいも、でん粉めん(乾)、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、無塩バター、ハム	りんご濃縮果汁、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳クラッカー 牛乳 食パンラスク	エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 32.1 g カルシウム 361 mg
28	御飯 鮭の塩焼き 金 切干大根の煮物 かぶの味噌汁	米、砂糖、黒蜜	牛乳、さけ、生クリーム、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)、きな粉	オレンジ、にんじん、かぶ、かぶ、葉、切り干しだいこん、しいたけ	しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい お茶 豆乳プリン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 263 mg
29	御飯 がんもどき 土 キャベツの味噌汁 なすの味噌汁	米、上新粉、油、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、かつお節	りんご、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 452 mg
31	御飯 たらのパン粉焼き 月 ほうれん草のツナひじき和え 卵の味噌汁	食パン、米、パン粉、マヨネーズ、油、焼ふ(板ふ)	牛乳、たら、生クリーム、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	ほうれんそう、バナナ、いちごジャム、ねぎ、コーン(冷凍)、ひじき、にんにく	焼肉のたれ甘口、酒、食塩、パセリ粉	牛乳ウエハース 牛乳 いちごクリームパン	エネルギー 723 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.2 g カルシウム 382 mg

★人気メニュー★ 【プチパン】

< 材料 >


- ・食パン 3枚
- ・たまご 2個
- ・砂糖 45g
- ・牛乳 100ml
- ・とろけるチーズ 60g (ふたつかみ程)

< 作り方 >

1. ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
2. 食パンを1~2cmのサイコロ状に切り、①に加え、チーズを入れてさっと混ぜる。
3. 耐熱容器に②入れて170℃のオーブンで15分焼く。アルミカップに分けて入れてもOK。
4. 好みの大きさに切り分けて食べる。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

苦手な食べものがあるとき



子どもは苦手な食べものがあるのが当たり前です。食べないからと避けるのではなく、食べやすいように切り方や味を工夫し、一口でもチャレンジする経験を積み重ねましょう。大人がおいしそうに食べている姿を見せるのも効果的です。

3日(月) ひなまつり誕生会
22日(土) 手作り弁当