



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
2(月)	きな粉ヨーグルト	肉うどん 豆腐のコロコロサラダ ばなな	スイートポテト 牛乳	きな粉 ヨーグルト 牛肉 豚肉 豆腐 ひじき ハム 鶏卵 牛乳	三温糖 うどん ごま サラダ油 さつまいも 無塩バター	たまねぎ ねぎ 白ねぎ にんじん きゅうり パナナ	458kcal 15.2g	591kcal 18.4g	
3(火)	ひな祭りメニュー ひな祭りに合わせて、ひなあられ・カルピスを提供します			あおりの 牛乳 かにかまぼこのり 鶏卵 鶏肉 豚ひき肉	じゃがいも 米 サラダ油 三温糖 ふ 無塩バター 薄力粉	にんじん しいたけ きゅうり 大根 たまねぎ みつば	504kcal 18.3g	603kcal 21.8g	
4(水)	ポン菓子 牛乳	黒ゴマパン きのごソテー 豚肉のクリーム煮 パブリカサラダ	タルトタタン風 牛乳	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン	強力粉 三温糖 無塩バター 黒ゴマ じゃがいも 薄力粉	白菜 にんじん りんご たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ しいたけ えのき もやし ピーマン	503kcal 18.6g	589kcal 22.4g	
5(木)	マカロニみたらし 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 胡瓜と竹輪の胡麻和え 春菊の味噌汁	ピザまん 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき 竹輪 油あげ 豚ひき肉 チーズ	マカロニ 三温糖 かたくり粉 白ゴマ 薄力粉 強力粉 サラダ油	きゅうり にんじん もやし しゅんぎく たまねぎ ねぎ	511kcal 20.5g	598kcal 23.9g	
6(金)	お別れ遠足☆ コロコロさつま芋 牛乳			牛乳 味つけのり さけ 豚肉 ウィナー チーズ 鶏卵	さつまいも 三温糖 米 中華めん 薄力粉 無塩バター	青じそ キャベツ にんじん ピー マン プロックロー りんご	499kcal 19.2g	594kcal 23.2g	
7(土)	コーン蒸しパン 牛乳	ツナマヨ丼 フレンチサラダ みかん	レーズンスコーン 牛乳	牛乳 ツナ缶 ひじき 鶏ささ身	薄力粉 三温糖 米 マヨネーズ サラダ油 無塩バター	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん レーズン	512kcal 16.4g	594kcal 18.3g	
9(月)	ココアトースト 牛乳	ごはん 八宝菜 南瓜サラダ エノキのすまし汁	ちんすこう 牛乳	牛乳 豚肉 えび うずら卵 ひじき	食パン 無塩バター 三温糖 米 ごま油 かたくり粉 マヨネーズ 薄力粉 サラダ油	白菜 たまねぎ にんじん 黒きく らげ グリンピース かぼちゃ きゅうり コーン えのき しいたけ ねぎ	516kcal 16.8g	604kcal 18.7g	
10(火)	きな粉の 蒸しパン 牛乳	ごはん 牛肉の甘辛炒め 切り干大根の和え物 わかめスープ	大学芋風 牛乳	きな粉 牛乳 牛肉 豚肉 ハム わかめ	薄力粉 三温糖 米 白ごま ごま油 さつまいも サラダ油 黒ゴマ	たまねぎ えのきたけ ピーマン 切り干し大根 にんじん きゅうり 白ねぎ しいたけ	505kcal 16.6g	587kcal 18.3g	
11(水)	じゃがバター 牛乳	ごはん 鶏肉の大葉梅肉焼き ひじきのマヨ和え 豚汁	苺クッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 鶏卵	じゃがいも 無塩バター 米 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 いちごジャム	青じそ 梅干し れんこん にんじん グリンピース コーン ごぼう 大根 しめじ ねぎ	506kcal 16.5g	592kcal 19.2g	
12(木)	牛乳寒天	お誕生日ランチプレート		牛乳 寒天 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏卵 ひじき 豆腐 かつお節 牛乳	三温糖 パン粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 無塩バター 生クリーム	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり コーン みかん かぶ こまつな もやし	472kcal 15.6g	602kcal 20.3g	
13(金)	麩ラスク 牛乳	カレーライス ごぼうサラダ フルーツゼリー	フレンチトースト 牛乳	牛乳 豚肉 ハム ひじき 寒天 鶏卵	ふ 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも マヨネーズ 白ゴマ 食パン	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり コーン もも缶 ハイナル缶 みかん缶	514kcal 18.1g	600kcal 18.7g	
14(土)	フルーチェ	塩ラーメン 粉ふき芋 りんご	肉巻きむすび 牛乳	ヨーグルト 豚肉 牛乳	中華めん じゃがいも 白ゴマ ごま油 米 いちごジャム	もやし にんじん たまねぎ ねぎ コーン りんご	449kcal 14.7g	588kcal 18.4g	
16(月)	バイヨーグルト	ごはん 鶏肉の甘酢いため さつま芋サラダ 青梗菜の中華スープ	豆腐ドーナツ 牛乳	ヨーグルト 鶏もも肉 ひじき ハム 豆腐 牛乳	三温糖 米 かたくり粉 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス サラダ油	ハイナル缶 黄ピーマン ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり コーン テンゲンサイ 白ねぎ	454kcal 14.6g	593kcal 18.3g	
17(火)	マヨトースト 牛乳	焼きビーフン 白菜スープ 大根と水菜の 胡麻ドレッシング和え	和風お焼き 牛乳	牛乳 豚肉 鶏ささ身 ひじき ツナ缶 のり チーズ 鶏卵	食パン マヨネーズ ビーフン ごま油 白ゴマ 三温糖 米	にんじん たまねぎ キャベツ 大根 水菜 白菜	500kcal 17.2g	590kcal 19.4g	
18(水)	バナナの きな粉がけ 牛乳	ごはん しいちやもの磯辺揚げ 里芋サラダ けんちん汁	マーブルケーキ 牛乳	きな粉 牛乳 しいちや あおりのり 豆腐 鶏卵	米 薄力粉 サラダ油 里芋 マヨネーズ 三温糖 無塩バター	バナナ にんじん きゅうり コーン ごぼう 大根 白ねぎ	505kcal 18.9g	590kcal 21.0g	
19(木)	苺蒸しパン 牛乳	ゆかりご飯 すき焼き風煮 ねぎ焼き 若布の味噌汁	アップルパイ風 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 鶏卵 かつお節 わかめ	薄力粉 三温糖 米 しらたき バイ皮 無塩バター	青じそ はくさい 白ねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ レモン果汁 りんご	512kcal 16.6g	595kcal 18.9g	
21(土)	オレンジゼリー 牛乳	和風スパゲティ ジャーマンポテト パナナ	マラーカオ 牛乳	ゼラチン 牛乳 ツナ缶 ひじき ベーコン 鶏卵	三温糖 スパゲティ ごま油 じゃがいも コーンスターチ 薄力粉 無塩バター	オレンジジュース たまねぎ エリンギ ねぎ バナナ レーズン	498kcal 17.1g	591kcal 19.5g	
23(月)	マカロニきな粉 牛乳	ごはん 薩摩芋の味噌汁 鶏レバーの中華炒め 春キャベツのサラダ	ぼたもち 牛乳	きな粉 牛乳 レバー 鶏肉 ひじき こしあん	マカロニ 三温糖 米 サラダ油 ごま油 かたくり粉 さつまいも もち米	しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン ねぎ しめじ	503kcal 19.0g	599kcal 21.7g	
24(火)	豆腐ココアもち 牛乳	リクエスト献立 すみれ組♪		豆腐 牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ 挽きわり納豆 のり たらこ昆布 かつお節	三温糖 片栗粉 強力粉 無塩バター 薄力粉 ホットケーキミックス ごま油 ブルーベリージャム 白ゴマ	りんご たまねぎ ごぼう れんこん もやし きゅうり 白ねぎ しいたけ みつば	499kcal 17.7g	592kcal 20.3g	
25(水)	黒糖ラスク 牛乳	ごはん マーボー豆腐 プロックローのツナサラダ 大根の味噌汁	マドレーヌ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 ひじき 鶏卵	食パン 無塩バター 黒砂糖 米 かたくり粉 ごま油 三温糖 白ゴマ 薄力粉	たまねぎ にんじん たら プロックロー キャベツ 赤ピーマン 大根 ねぎ	512kcal 16.4g	594kcal 18.3g	
26(木)	グレープゼリー 牛乳	お別れ会 お楽しみバイキング♪		ゼラチン 牛乳 ちりめんじゃこ さけ 鶏肉 ひじき きな粉 鶏卵	三温糖 米 無塩バター パン粉 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 スパゲティ マヨネーズ	グレープジュース 青じそ しょうが パセリ きゅうり にんじん グリンピース バナナ りんご	504kcal 18.0g	606kcal 21.3g	
27(金)	おさつスティック 牛乳	具沢山うどん ほうれん草の白和え きんぴられんこん	紅白まんじゅう 牛乳	牛乳 牛肉 油あげ 豆腐 削り節 こしあん	さつまいも 揚げ油 うどん 三温糖 白ゴマ ごま油 薄力粉	にんじん たまねぎ 白ねぎ ねぎ もやし ほうれん草 れんこん	511kcal 16.4g	611kcal 19.3g	
28(土)	ラスク 牛乳	中華丼 水菜のサラダ オレンジ	おから ココアマフィン 牛乳	牛乳 豚肉 鶏ささ身 ひじき おから 鶏卵	食パン 無塩バター 三温糖 米 かたくり粉 ごま油 白ゴマ 薄力粉	にんじん たまねぎ テンゲンサイ はくさい もやし 水菜 オレンジ	511kcal 16.4g	592kcal 18.2g	
30(月)	リンゴの コンポート 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 レタスと若布の酢の物 ごぼうの味噌汁	塩チーズクッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ハム わかめ チーズ	三温糖 米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 無塩バター	りんご レモン にんじん トマト缶 たまねぎ レタス もやし ごぼう 油揚げ ねぎ	498kcal 15.9g	590kcal 18.8g	
31(火)	ミルク蒸しパン 牛乳	スパゲティナポリタン 白菜の梅マヨ和え 新玉ねぎのコンソメスープ	抹茶とあずきの パウンドケーキ 牛乳	脱脂粉乳 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき ウィナー 鶏卵 あずき	薄力粉 三温糖 スパゲティ サラダ油 マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい もやし 梅干し	506kcal 19.5g	593kcal 22.4g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	498kcal 17.2g	595kcal 20.0g