

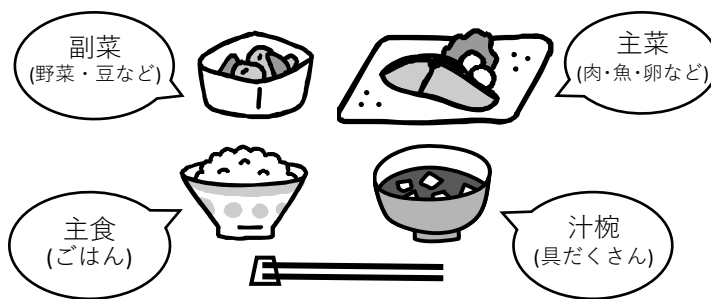
日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
2月	ごはん(1,2歳) 中華豆腐 和風春雨スープ 焼きのり	米/豚もも肉(12g),むらさきいか(10),むきえび(10),木綿豆腐(45),たまねぎ(20),はくさい(20),にんじん(5),干しいたけ(0.3),なたねサラダ油(1.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,てんぷん(1)/春雨(2),系かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1)/じゃがいも(60),てんぷん(6),食塩(0.5),さとう(5),濃口しょうゆ(1.5),みりん(1),てんぷん(1),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 芋もち	325(449) 18.0(19.0) 10.8(11.2) 1.7(1.3)
3火	ちらし寿司(全員) ホキの西京焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁 清見オレンジ	米(40g),だし昆布(0.5),さとう(3),米酢(5),食塩(0.4),高野 細切り(3),干しいたけ(1),にんじん(5),ちりめんじゃこ(3),きぬさや(2),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)/ホキ(40),白みそ(4),さとう(1),みりん(2),料理酒(1),なたねサラダ油(1)/キャベツ(20),チンゲンサイ(12),にんじん(5),花かつお(0.8),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1.5)/木綿豆腐(20),たまねぎ(12),えのきたけ(6),にんじん(6),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,ひなあられ 胚芽スティック りんご	535(520) 21.9(21.5) 12.5(13.5) 1.9(1.6)
4水	ごはん(1,2歳) 親子煮 味噌汁 じゃこの佃煮	米/たまご(30g),鶏もも肉(15),たまねぎ(25),にんじん(10),えだまめ(3),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(0.5)/だいこん(20),うすあげ(3),はくさい(15),干しわかめ(0.2),しいたけ(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)/ちりめんじゃこ(5),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 ショアプレーン 全粒粉クラッカー 野菜スティック	356(519) 19.5(21.8) 13.8(15.8) 2.0(1.6)
5木	ごはん(1,2歳) 魚のコーン揚げ ひじき豆 豚汁	米/ホキ(40g),小麦粉(8),北海道クリームコーン(6.5),なたね油(4),食塩(0.1),こしょう/だいず(10),芽ひじき(1.5),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)/豚もも肉(12),さつまいも(15),板こんにゃく(5),たまねぎ(10),緑豆もやし(10),だいこん(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 野菜かりんとう(3~5歳) ミニ動物ビスケット(1~2歳) 星たべよ,型抜きチーズ	539(632) 25.9(26.1) 27.6(23.3) 2.9(2.6)
6金	ごはん(1,2歳) ポークビーンズ かぼちゃスープ	米/だいず(15g),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(30),にんじん(10),じゃがいも(20),グリーンピース(3),無塩バター(2),さとう(2),濃口しょうゆ(2),トマトチャップ(2),食塩(0.1),こしょう/ショルダーベーコン(8),南瓜ペースト(50),たまねぎ(20),にんじん(5),パセリ,無塩バター(2),牛乳(30),生クリーム(2),とりがらスープ(3),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 紫芋パン デコボン	515(610) 20.8(21.1) 19.3(18.1) 0.9(0.7)
7土	焼きスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(25g),豚もも肉(15),キャベツ(20),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(6),ウスターソース(2),食塩(0.1),こしょう/木綿豆腐(20),たまねぎ(10),チンゲンサイ(10),干しわかめ(0.3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ミニミレービスケット ソフト豆もち	468(471) 17.5(16.1) 18.9(17.0) 0.8(0.7)
9月	ごはん(1,2歳) ハッシュドビーフ じゃがベーコン	米/牛もも肉(25g),たまねぎ(40),にんじん(5),しめじ(5),グリーンピース(3),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),ウスターソース(3),トマトチャップ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう/じゃがいも(45),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(10),にんじん(5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)/トマトチャップ(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),りんご(15)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 りんごのケーキ	466(562) 16.9(18.0) 20.3(18.8) 0.7(0.6)
10火	ごはん(1,2歳) 鯖の漬焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	米/さわら(40g),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)/きりぼしだいこん(4),にんじん(5),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2)/うすあげ(3),じゃがいも(15),にんじん(5),たまねぎ(12),しめじ(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)/小麦粉(13),たまご(15),バラベーコン(6),むらさきいか(5),キャベツ(30),ながいも(6),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1.5),トンカツソース(5)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き	367(544) 21.4(24.6) 16.2(18.4) 2.2(1.8)
11水	うすまきパン(全員) トンカツ ブロッコリー コーンスープ みかん缶	うすまきパン(1個)/豚ヒレ肉(40g),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(6),パン粉(10),なたね油(4),トマトチャップ(3),ウスターソース(2),さとう(1)/ブロッコリー(20),にんじん(10),食塩(0.1)/ショルダーベーコン(7),たまねぎ(20),北海道クリームコーン(30),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩バター(2),とりがらスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳,北越サラダかきもち ココナッツサブレ バナナ	677(682) 28.2(28.0) 21.7(23.3) 1.6(1.5)
12木	ごはん(1,2歳) 鯖の味噌煮 小松菜の炒め煮 のっぺい汁	米/さば(40g),しょうが(0.3),みそ(4),さとう(2),みりん(1),料理酒(0.5)/キャベツ(25),こまつな(10),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)/鶏もも肉(7),木綿豆腐(10),さといも(10),だいこん(10),ごぼう(5),にんじん(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(3)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 ミニたべっ子動物メ-ブル アパマンのリトせん	445(572) 21.2(21.8) 22.4(22.1) 1.2(1.1)
13金	ごはん(1,2歳) 筑前煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米/鶏もも肉(25g),ごぼう(10),にんじん(10),板こんにゃく(10),ちくわ(3),れんこん(5),冷凍さといも(20),干しいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(0.5)/木綿豆腐(20),干しわかめ(0.2),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(7),けずりぶし(2.5),みそ(8)/米(20),もち米(10),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 焼きおにぎり	326(460) 15.6(17.3) 9.3(10.3) 1.9(1.5)
14土	味噌ラーメン 白菜の煮浸し	干し中華めん(30g),豚もも肉(15),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(5),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5)/はくさい(40),にんじん(10),うすあげ(3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 元気カリボテミニ きなこ餅	416(413) 17.7(16.2) 15.1(12.4) 2.2(1.9)
16月	ごはん(1,2歳) 豚肉の焼肉風 粉吹き芋 かき卵汁	米/豚もも肉(35g),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(5),キャベツ(15),ごま(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(2),なたねサラダ油(0.5)/じゃがいも(30),にんじん(7),食塩(0.1)/たまご(15),木綿豆腐(12),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(6),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)/トマトチャップ(25),さとう(3),無塩バター(5),無糖ヨーグルト(6)/いちご(25),さとう(4),レモン果汁(1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 ヨーグルトスコーン イチゴジャム	423(531) 18.6(19.8) 17.0(16.4) 1.1(0.9)
17火	あずきご飯(全員) 鶏肉のごま味噌焼き 人参とブロッコリー 菜の花のすまし汁 清見オレンジ(卒園児)	もち米(15g),米(25),あずき(8),食塩(0.2)/鶏もも肉(50),みそ(3),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)/にんじん(15),ブロッコリー(15),食塩(0.1),エッグケアーマヨネーズ(10)/木綿豆腐(20),菜の花(5),えのきたけ(5),にんじん(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,お祝いゼリー ミニ野菜スティック 白い風船ミルククリーム	618(576) 21.9(22.1) 24.6(22.7) 1.3(1.0)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
18水	ごはん(1,2歳) 魚のバターしょうゆ焼き ほうれん草のソテー 豆のクリームスープ	米/メルルーサ(40g),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(4)/ほうれん草(15),キャベツ(20),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)/ショルダーベーコン(8),白いんげん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(2)/食パン(0.5枚),無塩バター(2),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(20),ピーマン(3),なたねサラダ油(1),食塩(0.1),こしょう,トマトチャップ(5),ウチノサシ(1),さとう(0.3),とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ピザトースト	442(581) 24.8(26.1) 20.4(20.6) 1.6(1.4)
19木	ごはん(1,2歳) 中華豆腐 麩のみそ汁 焼きのり	米/豚もも肉(15g),むきえび(10),木綿豆腐(45),たまねぎ(20),はくさい(20),にんじん(5),干しいたけ(0.3),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1)/おつゆ麩(1.5),干しわかめ(0.2),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(7),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 野菜かりんとう(3~5歳) ミニ動物ビスケット(1~2歳) 星たべよ	410(521) 20.2(20.6) 19.8(16.7) 2.7(2.4)
21土	焼きスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(25g),豚もも肉(15),キャベツ(20),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(6),ウチノサシ(2),食塩(0.1),こしょう/木綿豆腐(20),たまねぎ(10),チンゲンサイ(10),干しわかめ(0.3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ミニミレービスケット ソフト豆もち	468(471) 17.5(16.1) 18.9(17.0) 0.8(0.7)
23月	ごはん(1,2歳) みそおでん 糸かまぼこのすまし汁	米/豚もも肉(20g),だいこん(30),冷凍厚揚げ(15),板こんにゃく(10),ちくわ(5),じゃがいも(30),にんじん(10),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(4),けずりぶし(1)/糸かまぼこ(10),たまねぎ(10),にんじん(5),しめじ(6),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 メロンパン りんご	438(524) 20.4(20.2) 16.5(15.0) 1.1(0.9)
24火	ごはん(1,2歳) 手羽中の煮物 チンゲンサイのソテー じゃが芋の味噌汁	米/手羽中(2本),しょうが(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),料理酒(0.5),米酢(1)/チンゲンサイ(20),キャベツ(15),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)/じゃがいも(20),うすあげ(3),だいこん(15),にんじん(5),しめじ(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)/小麦粉(25),パキッパキ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),野菜ジュース(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 野菜蒸しパン	424(570) 19.9(22.6) 17.7(19.3) 1.8(1.5)
25水	ごはん(1,2歳) 揚げ魚の和風あなかけ 豆腐のすまし汁	米/ホキ 角切2cm角(50g),食塩(0.1),でんぷん(8),なたね油(4),たまねぎ(10),にんじん(5),えだまめ(3),さとう(1),濃口しょうゆ(2),食塩(0.1),でんぷん(0.5),けずりぶし(1)/木綿豆腐(15),ながいも(10),たまねぎ(10),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 ココアヨーグルト ココナッツサブレ ごほうスナック 清見オレンジ	445(574) 20.3(21.2) 20.4(20.2) 1.0(0.8)
26木	ごはん(1,2歳) ハンバーグ 野菜のトマトソース 春雨スープ	米/ポーク、チキンハンバーグ(60g),なたねサラダ油(0.5)/たまねぎ(15),にんじん(6),トマト缶(10),しめじ(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(1),トマトチャップ(5),ウチノサシ(1),さとう(0.3),とりがらスープ(1),食塩(0.1),こしょう/春雨(3),焼豚(7),たまねぎ(15),キャベツ(10),干しいたけ(0.3),にんじん(5),チンゲンサイ(6),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 ミニたべっ子動物メーブル アソビソノリトせん	445(574) 20.3(21.2) 20.4(20.2) 1.6(1.5)
27金	ごはん(1,2歳) 煮魚 小松菜の煮浸し 豚汁	米/金目鯛(40g),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)/はくさい(25),こまつな(15),にんじん(5),うすあげ(3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)/豚もも肉(10),じゃがいも(20),たまねぎ(12),ごぼう(4),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)/バラベーコン(5),じゃがいも(40),たまねぎ(12),ピーマン(2),無塩バター(1),とろけるチーズ(15),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	366(504) 22.0(23.6) 18.5(18.5) 2.1(1.8)
28土	味噌ラーメン 白菜の煮浸し	干し中華めん(30g),豚もも肉(15),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(5),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5)/はくさい(40),にんじん(10),うすあげ(3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 元気カリボテミニ きなこ餅	416(413) 17.7(16.2) 15.1(12.4) 2.2(1.9)
30月	ごはん(1,2歳) 豚肉の焼肉風 粉吹き芋 豆腐のすまし汁	米/豚もも肉(35g),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(5),キャベツ(15),ごま(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(2),なたねサラダ油(0.5)/じゃがいも(30),にんじん(7),コーン(10),食塩(0.1)/木綿豆腐(15),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(6),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 全粒粉クラッカー 野菜スティック	372(488) 17.1(18.5) 16.8(16.1) 0.8(0.6)
31火	かやくうどん チャンプル	干しうどん(30g),鶏もも肉(20),たまねぎ(20),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(2),濃口しょうゆ(1),みりん(1)/冷凍豆腐(30),たまねぎ(15),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),淡口しょうゆ(1),料理酒(0.3),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 1歳からのサッポロポテト 源氏パイ	421(484) 15.1(16.2) 15.8(17.6) 1.8(2.1)

和食の配膳

和食は、主食・主菜・副菜・汁物がそろって、一汁二菜・一汁三菜を基本としたバランスのとれた食事です。  
基本的な配膳の位置を覚えて、家庭でも美味しく和食を食べましょう。

《基本的な配膳の位置》



多くの人は右手に箸を持ち、左手でごはん碗を持つため、左手前にごはん碗、右手前に汁椀が置かれます。



今月の栄養価(3月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	440	19.8	17.6	280	1.5	235	0.32	0.56	25	3.4	1.6
目標量	395	16~26	13~20	260	2.3	210	0.30	0.35	18	4.2	1.8以下
3才未満児	526	20.5	17.2	286	1.5	215	0.32	0.55	21	3.0	1.4
目標量	470	16~24	11~16	230	2.3	200	0.25	0.30	18	3.8	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります