



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
1 金	ちらし寿司 鯖の西京焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁 清見オレンジ	米(45g)、だし昆布(0.5)、さとう(3)、米粉(5)、食塩(0.4)、高野 細切り(3)、干ししいたけ(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)、さわら(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)、菜の花(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 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 姫あられ きな粉ウエハース	507(463) 23.6(22.0) 16.1(15.7) 1.8(1.5)
2 土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(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(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)/きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(4)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 元氣薄焼きせんべい たべっ子ベイビーおやさい	503(479) 20.7(18.6) 14.4(15.0) 1.3(1.1)
4 月	ごはん 中華豆腐 春雨スープ	米(60g)/豚もも肉(12)、むきえび(20)、木綿豆腐(45)、たまねぎ(20)、はくさい(20)、にんじん(5)、干ししいたけ(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)、糸かまぼこ(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)/ホウキ(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、甘酒(10)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 甘酒のケーキ	584(485) 24.2(20.4) 15.6(13.9) 1.1(1.1)
5 火	ごはん 焼き鮭 白菜の煮浸し 豚汁	米(50g)/紅鮭(40)、食塩(0.2)/うすあげ(3)、はくさい(20)、こまつな(15)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(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)/さつまいも(30)、米粉(6)、小麦粉(10)、アキバガ(0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 鬼まんじゅう	512(469) 23.8(22.6) 11.0(11.3) 1.4(1.1)
6 水	ごはん 親子煮 若竹汁 焼きのり(3~5歳)	米(60g)/たまご(30)、鶏もも肉(20)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、あおねぎ(5)、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)/木綿豆腐(20)、たけのこ(10)、干しわかめ(0.2)、たまねぎ(12)、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 ジョアブレン ねじりん棒 カレー味 ひじきスティック	539(492) 21.9(20.5) 12.5(13.8) 0.8(0.7)
7 木	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の炒め煮 豆腐のすまし汁	米(50g)/さば(40)、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)/木綿豆腐(20)、だいこん(20)、たまねぎ(8)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、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 ◎メープルスナック 牛乳 ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー こま入り味付きいりこ(3~5歳)	522(484) 22.4(20.4) 19.5(19.4) 1.1(1.0)
8 金	うすまきパン トンカツ 添え野菜 コーンスープ みかん缶	うすまきパン(1個)/豚ヒレ肉(40)、食塩(0.1)、こしょう、マヨドレッシング(3)、小麦粉(6)、パン粉(10)、なたね油(4)、トンカツソース(4)/フロッコリー(20)、にんじん(10)、食塩(0.1)/シヨルターベーコン(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)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 おこめでつくったパフスナックソース味 胚芽スティック デコボン	659(585) 28.9(26.4) 23.5(21.9) 1.9(1.6)
9 土	味噌ラーメン ツナじゃが	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)/ツナ缶(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ動物ビスケット えびスナック	539(512) 26.2(23.0) 15.5(16.3) 2.2(1.8)
11 月	ごはん 卵焼き ひじき豆 麩の味噌汁 ささみのふりかけ	米(50g)/たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)/だいすい(12)、芽ひじき(1.5)、にんじん(5)、ちくわ(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)/おつゆ麩(1)、キャベツ(20)、さつまいも(15)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/ささみフレーク(10)、しょうが(0.2)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(1)、料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 メロンパン りんご	679(569) 27.6(23.0) 22.2(18.6) 1.8(1.5)
12 火	ごはん 鱈の漬焼き 大根のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)/とろあじ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)/豚ミンチ肉(15)、だいこん(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)、てんぷん(0.5)/うすあげ(3)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/ホウキ(20)、にんじん(10)、白玉粉(10)、無糖ヨーグルト(8)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 もちもちドーナツにんじん味	607(547) 24.2(22.8) 19.8(18.7) 2.0(1.6)
13 水	あずきご飯 鶏の照焼き 添え野菜 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(6)、食塩(0.2)/鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、てんぷん(1)/にんじん(15)、フロッコリー(15)、食塩(0.1)、エッグケアーマヨネーズ(1個)/木綿豆腐(20)、菜の花(6)、たまねぎ(12)、えのきたけ(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 お米リング甘口しょうゆ味 白い風船ミルククリーム お祝いゼリー	603(534) 21.7(20.8) 25.3(22.5) 1.3(1.1)
14 木	ごはん ピピンバ風炒め物 わかめスープ 焼きのり(3~5歳)	米(60g)/豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、ごま油(0.5)、ほうれんそう(20)、にんじん(20)、もやし(20)、ごま(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)/木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 きなこ餅 さかなの学校	529(414) 21.7(17.0) 17.2(14.0) 1.2(0.9)
15 金	ごはん ホキの西京焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁	米(60g)/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)、こまつな(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)/バラベーコン(5)、じゃがいも(55)、たまねぎ(15)、無塩バター(1)、とろけるチーズ(15)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	524(436) 24.5(21.8) 16.6(15.5) 1.5(1.2)
16 土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(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(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)/きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(4)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 元氣薄焼きせんべい たべっ子ベイビーおやさい	503(479) 20.7(18.6) 14.4(15.0) 1.3(1.1)



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月	ドッグパン ハッシュドビーフ じゃがベーコン	ドッグパン 65g(1個)/牛もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりからスープ(3),トマト缶(20),ウスターソース(3),トマトソース缶(5),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(25),にんじん(5),ブロッコリー(10),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)/米(30),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 焼きおにぎり風	597(505) 21.7(18.4) 20.7(17.8) 1.3(1.1)
19火	ごはん 鮭のバター醤油焼き ほうれん草のソテー 豆腐のみそ汁	米(50g)/秋鮭(40),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(2)/ほうれん草(15),たまねぎ(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)/木綿豆腐(20),たまねぎ(15),さつまいも(10),にんじん(10),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)/おつゆ麩(5),無塩バター(4),グラニュー糖(4),くろこま(1)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 麩のラスク バナナ	510(470) 22.8(21.8) 15.8(15.4) 1.6(1.3)
21木	ごはん 菜の花のかき揚げ かき揚げのタレ 高野のけんちん汁	米(60g)/ささみフレーク(10),さつまいも(15),たまねぎ(20),にんじん(6),菜の花(5),コーン(5),たまご(5),ごま(1),小麦粉(6),でんぷん(4),食塩(0.1),なたね油(6)/濃口しょうゆ(3),みりん(2),さとう(1),料理酒(1)/鶏もも肉(12),高野 細切り(2),にんじん(5),たまねぎ(12),しめじ(6),ごぼう(6),あおなご(3),ごま油(0.3),けずりぶし(2),だし昆布(0.5),食塩(0.2),濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	615(514) 19.9(16.2) 20.7(18.9) 1.1(0.9)
22金	ごはん 煮魚 小松菜の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/さば(40),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)/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)/木綿豆腐(20),だいち(20),たまねぎ(8),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)/スパゲティ(20),バラベーコン(7),たまねぎ(20),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(2),トマトピューレ(デルタ) (10),トマトチャップ(5),ウスターソース(1),さとう(1),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ナポリタンスパゲティ	568(508) 25.0(23.1) 20.3(19.6) 2.1(1.7)
23土	味噌ラーメン ツナじゃが	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおなご(5),とりからスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)/ツナ缶(15),じゃがいも(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ動物ビスケット えびスナック	539(512) 26.2(23.0) 15.5(16.3) 2.2(1.8)
25月	ごはん ジャージャン豆腐 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)/豚もも肉(20),厚揚げ(25),キャベツ(25),たまねぎ(20),にんじん(6),干しいだけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりからスープ(2),さとう(0.5),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(2),でんぷん(1),ごま油(0.3)/糸かまぼこ(10),にんじん(5),はくさい(10),しめじ(3),ほうれん草(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)/納豆(25),無糖ヨーグルト(8),スキムミルク(4),無塩バター(4),さとう(2)/いちご(30),さとう(4),レモン果汁(2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ヨーグルトホットケーキ イチゴジャム	573(504) 22.5(19.6) 17.5(15.5) 1.4(1.2)
26火	わかめごはん 鱈の漬焼き キャベツの甘酢炒め 豚汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.2)/とろあじ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)/キャベツ(30),にんじん(6),なたねサラダ油(0.2),ごま(1),米酢(2),さとう(1),食塩(0.1),淡口しょうゆ(0.5)/豚もも肉(10),さつまいも(20),たまねぎ(12),ごぼう(4),にんじん(5),あおなご(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット アシッドミルク エースコイン とうもろこしでつくったパフスナック塩味 ハイ!チーズ	539(537) 21.3(22.4) 13.8(15.9) 2.8(2.4)
27水	ごはん 洋風おでん 豆腐のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)/鶏もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(10),だいち(25),板こんにゃく(10),じゃがいも(25),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(0.2),とりからスープ(2)/木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおなご(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)/ツナ(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 スイートポリコーン ねじりん棒 清見オレンジ	516(468) 20.8(18.5) 13.7(13.7) 1.8(1.5)
28木	ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)/牛もも肉(30),たまねぎ(30),にんじん(5),あおなご(3),しめじ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(0.5),料理酒(0.5)/木綿豆腐(20),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 ソフトせんべい塩味 まあるいクラッカーミニ	597(516) 34.8(32.2) 20.5(19.3) 1.8(1.5)
29金	ごはん 豚肉の焼肉風 麩のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)/豚もも肉(35),しょうが(0.2),たまねぎ(30),じゃがいも(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(3),なたねサラダ油(0.5)/おつゆ麩(1.5),ながいも(12),たまねぎ(12),にんじん(5),チンゲンサイ(6),えのきたけ(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 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ひとくちしょうゆせん かぼちゃポーロ	505(456) 19.7(16.9) 12.5(12.3) 1.0(0.8)
30土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g),鶏もも肉(30),たまねぎ(20),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおなご(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)/冷凍豆腐(35),ツナ缶(10),たまねぎ(20),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(2),料理酒(0.3),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 メープルビスケット ぼたぼた焼き	502(480) 22.4(19.8) 14.0(14.9) 1.2(1.0)



3月3日はひなまつり



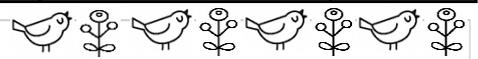
3月3日は桃の節句のひなまつりです。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをします。ひなまつりの行事食にも、それぞれ意味があります。

◎ちらし寿司…えびは腰が曲がっていることから『長寿』、穴が開いていて『先の見通しがきく』レンコンなど、縁起の良い具材をたくさんいれます。

◎ひなあられ…3色の色それぞれに、桃色は『魔除け』、白は『清浄』、緑は『健康』の願いが込められ、黄色を足した4色で春夏秋冬(桃緑黄白)を表すなどと言われています。関西は甘じょっぱい味が主流です。

◎白酒(甘酒)…桃は邪気を払い不老長寿をあたえたとされており、桃の花を酒に浸した『桃花酒』を飲んでいたことから転じて、甘酒を健康を祈って飲むようになったとされています。

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	555	23.6	17.2	301	2.1	222	0.36	0.55	24	4.6	1.6
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	497	21.2	16.5	298	1.7	200	0.31	0.51	19	3.7	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	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