



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 揚げじゃが芋のうま煮 わかめの味噌汁	米(50g)／じゃがいも(55),なたね油(4),牛もも肉(25),あおねぎ(5),しめじ(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),料理酒(0.5)／うすあげ(3),だいこん(20),たまねぎ(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／米粉(10),きなこ(10),さとう(8),A-キックパウダー(1.5),なたねサラダ油(4),豆乳(30)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味牛乳 米粉ときな粉のマフィン	610(530) 21.8(19.0) 24.4(22.0) 1.4(1.2)
3火	ちらし寿司 鰯の甘酒みそ焼き 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)／さわら(40),甘酒(5),白みそ(5),料理酒(1),みりん(1),しょうが(0.2),なたねサラダ油(0.5)／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 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味牛乳 ひなあられ,きな粉ウエハース 桃の花三色ゼリー	548(519) 23.9(22.4) 16.1(16.5) 1.7(1.5)
4水	ごはん 親子煮 長芋のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(60g)／たまご(35),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)／ながいも(20),木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー アシドミルクプラス 野菜スティック カリボテスナック,型抜きチーズ	563(533) 22.3(21.2) 15.6(17.8) 1.1(0.9)
5木	ごはん 鮭の塩焼き 白菜の煮浸し 豚汁	米(50g)／秋鮭(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),さつまいも(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)	◎牛乳 ◎シガキティ 牛乳,ミニのりのり揚げもち 豆乳クッキー ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	511(483) 24.2(22.2) 14.1(15.2) 1.4(1.1)
6金	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(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),小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),トマトソース(3),トマトピューレ(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(50),シュルダーベーコン(5),たまねぎ(20),にんじん(5),ピーマン(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)／米(40),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味牛乳 焼きおにぎり	631(519) 22.0(18.5) 20.7(17.8) 1.3(1.0)
7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 ◎元気あまからせん牛乳 ミニ動物ビスケット えびスナック	539(497) 26.2(23.0) 15.5(14.9) 2.2(1.8)
9月	ごはん キーマカレー ビーフソテー	米(60g)／豚ミンチ肉(30),にんにく(0.5),しょうが(0.5),たまねぎ(40),にんじん(20),トマト缶(20),蒸し挽き割り大豆(10),なたねサラダ油(0.5),とりがらスープ(2),カレー(3),コクと旨みのまるやかカレー(7),トマトチャップ(8),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ビーフソテー(7),キャベツ(25),チンゲンサイ(10),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう／ホットケーキミックス(30),にんじん(10),無糖ヨーグルト(8),さとう(3),なたね油(4),砂糖糖(0.5)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味牛乳 ドーナツにんじん味	687(599) 22.7(19.8) 21.0(19.3) 1.8(1.5)
10火	ごはん 煮魚 小松菜の炒め煮 じゃがいものみそ汁	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),ちくわ(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)／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)／おつゆ麩(5),無塩バター(6),グラニュー糖(4),くろごま(1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味牛乳 麩のラスク バナナ	555(513) 22.2(21.0) 20.8(20.6) 1.8(1.6)
11水	あすきご飯 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),あすき(3),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),でんぷん(1)／ブロッコリー(30),にんじん(15),食塩(0.1),エッグゲアーマヨネーズ(1個)／木綿豆腐(20),菜の花(3),たまねぎ(12),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 ◎全粒粉クラッカー 牛乳,アンパンマンのぶくっとコーン しお味 白い風船ミルククリーム お祝いゼリー	602(548) 21.6(21.0) 25.0(22.7) 1.2(1.0)
12木	ごはん ホイコーロー風 糸かまぼこのスープ	米(60g)／豚もも肉(30),キャベツ(30),たまねぎ(25),にんじん(10),ピーマン(5),干しいたけ(0.5),みそ(4),とりがらスープ(2),さとう(1),みりん(1),濃口しょうゆ(0.5),なたねサラダ油(1)／糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎シガキティ 牛乳 きなこ餅 星たべよ	511(452) 19.7(17.2) 15.1(15.8) 2.1(1.9)
13金	ごはん 鱈のバター醤油焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／とろあじ(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)／芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),しめじ(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)／スパゲティ(20),ハラベーコン(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(デルタテ) (10),トマトチャップ(5),トマトソース(1),さとう(1),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味牛乳 ナポリタンスパゲティ	553(488) 24.3(22.4) 19.0(17.5) 2.0(1.7)
14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),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 ◎元気あまからせん牛乳 元気薄焼きせんべい たべっ子パイビーおやさい	503(463) 20.7(18.6) 14.4(13.6) 1.3(1.1)
16月	ごはん オムレツ 野菜のトマトソース 長芋のすまし汁	米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),なたねサラダ油(1)／豚ミンチ肉(10),たまねぎ(15),にんじん(5),トマト缶(10),なたねサラダ油(1),トマトチャップ(5),トマトソース(1),さとう(0.3),とりがらスープ(1),食塩(0.1),こしょう／ながいも(20),木綿豆腐(20),たまねぎ(10),にんじん(5),こまつな(5),しめじ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味牛乳 メロンパン りんご	653(544) 25.6(21.3) 22.5(19.7) 0.7(0.6)
17火	ごはん 関東煮 わかめの味噌汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(20),厚揚げ(20),ちくわ(3),じゃがいも(35),だいこん(20),にんじん(10),さやいんげん(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1)／うすあげ(3),たまねぎ(20),にんじん(7),えのきたけ(5),干しわかめ(0.2),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)／米(40),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味牛乳 焼きおにぎり	576(513) 23.0(20.1) 12.9(13.0) 1.9(1.7)



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 鮭の塩焼き うの花炒り煮 豚汁	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.2)／乾燥おから(2)、ちくわ(3)、つきごんにやく(3)、にんじん(3)、干しいたけ(0.3)、あおねぎ(2)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)、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)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 エースコイン ねじりん棒、デコボン	505(485) 23.2(22.5) 14.0(15.0) 1.2(1.0)
19 木	うすまきパン トンカツ 添え野菜 コンスープ 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、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(3)、小麦粉(6)、パン粉(10)、なたね油(4)、トンカツソース(4)／ブロッコリー(30)、にんじん(15)、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 ◎シリアティック 牛乳 元気水族館のなかまたち アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味	660(615) 29.2(27.2) 26.0(25.7) 1.9(1.6)
21 土	しょうゆラーメン 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)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(5)、食塩(0.1)、ごま油(0.1)／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 ◎元気あまからせん 牛乳 ミニ動物ビスケット えびスナック	530(490) 25.4(22.4) 15.4(14.8) 1.1(0.9)
23 月	ごはん チャプチェ わかめスープ	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、ピーマン(5)、にら(3)、春雨(6)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、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)／ネギ(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、甘酒(10)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 甘酒のケーキ	569(497) 21.4(18.6) 16.9(15.9) 1.1(1.0)
24 火	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(3)、コーン(5)、たまご(5)、ごま(1)、小麦粉(6)、でんぶ(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)、あおねぎ(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 ◎とうもろこしでつくったハフスナック塩味 シヨア たべっ子動物バター味 元気しおボンせん、ハイ！チーズ	662(623) 22.0(21.7) 19.5(21.1) 1.6(1.6)
25 水	ごはん ホキのパン粉焼き 野菜ソテー クリームスープ	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、パン粉(2)、なたねサラダ油(0.5)、無塩バター(4)／焼豚(6)、キャベツ(30)、にんじん(6)、ごまつな(5)、コーン(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.5)／ショルダーベーコン(7)、じゃがいも(30)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、無塩バター(1.5)、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／さつまいも(30)、米粉(6)、小麦粉(10)、水(10)、A-キックパウダー(0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 鬼まんじゅう	582(539) 23.8(22.6) 16.0(16.3) 1.3(1.0)
26 木	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／豚もも肉(30)、たまねぎ(40)、はくさい(20)、にんじん(15)、あおねぎ(5)、しめじ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(4)、みりん(1)、料理酒(0.5)、でんぶ(1.5)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎シリアティック 牛乳 かぼちゃポーロ 星たべよ	533(468) 19.7(17.1) 14.1(14.6) 2.7(2.4)
27 金	ごはん 鯖のカレー煮 さつまいもベーコン 大根のみそ汁	米(50g)／さば(40)、料理酒(0.2)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、純力レー粉(0.1)／さつまいも(40)、たまねぎ(10)、ショルダーベーコン(5)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)／うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、白ねぎ(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 胚芽スティック 満月ボン、清見オレンジ	579(516) 22.4(21.1) 18.3(17.6) 2.0(1.6)
28 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)／木綿豆腐(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 ◎元気あまからせん 牛乳 きなこ餅 元気恐竜ものがたり	501(463) 23.3(20.6) 15.4(14.8) 1.1(0.9)
30 月	ごはん 豚肉の焼肉風 麩のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、キャベツ(30)、たまねぎ(30)、じゃがいも(20)、にんじん(10)、ごま(0.3)、さとう(3)、濃口しょうゆ(2)、みそ(2)、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 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ソフトせんべい塩味 まあるいクラッカーミニ	544(504) 34.5(32.5) 16.8(17.0) 1.0(0.9)
31 火	ごはん 豚肉と野菜の中華風炒め 春雨スープ	米(50g)／豚もも肉(30)、キャベツ(25)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、ピーマン(3)、干しいたけ(0.5)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぶ(1.5)、ごま油(0.5)／春雨(2)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、チンゲンサイ(8)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったハフスナック塩味 牛乳 マリナー ぼたぼた焼き	530(503) 19.3(17.1) 14.4(14.9) 1.3(1.2)

ひなまつりの食べ物

3月3日(火)はひなまつりです。  
食べ物にはそれぞれ意味が込められています。  
・ひし餅  
緑色は木の芽、白は雪、桃色は生命を表しています。  
雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。また、ひし形のモチーフはヒシの実、子孫繁栄や長寿の願をこめているといわれています。

・ひなあられ  
ももとはひし餅を砕いて作っていました。色は桃色、白色、緑が基本です。関西は丸くてしょっぱく、関東はお米の形で甘いのが特徴です。



食育クイズ

春に収穫されるじゃがいもを何と呼ぶでしょう？

- 1 春じゃが
- 2 新じゃが
- 3 桜じゃが

A 2 新じゃが  
みずみずしく皮が薄い新じゃが。皮ごと食べられるので、食物繊維やビタミンCなど、栄養がしっかりとれます。

※材料の都合により、献立を変更することがあります

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	569	23.4	17.8	297	2.0	228	0.38	0.55	25	4.6	1.5
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	516	21.2	17.4	297	1.7	207	0.33	0.51	20	3.8	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

