

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		
1 (月)	麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ でこぼん	胚芽米、じゃがいも、上新粉、押麦、グラニュー糖、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、でこぼん、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり、えのきたけ、ひじき、レモン果汁	カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	牛乳:サラダせんべい 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 226 mg
2 (火)	ごはん 鯖の西京焼き 青梗菜の炒めもの 牛蒡煮	胚芽米、さつまいも、なたね油、三温糖、ごま油、メープルシロップ、グラニュー糖	牛乳、さわら、白みそ、豆みそ、油揚げ、しらす干し(半乾燥)	いちご、たまねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、わかめ(生)、にんじん	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	でこぼん 牛乳 さつま芋スティック	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 234 mg
3 (水)	麦ごはん ぎょうざ 茹でブロッコリー 南瓜煮	胚芽米、ぎょうざの皮、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、ホイップクリーム(植物性脂肪)	バナナ、南瓜、ブロッコリー、みかん缶、いちご、ねぎ、キャベツ、えのき、にら、にんにく、しょうが、わかめ	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 おひなさまビスケット ひなあられ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 211 mg
4 (木)	麻婆丼 さつま芋の煮物 みそ汁 ぶどうゼリー	半つき米、さつまいも、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、卵	ぶどう果汁、玉葱、いちごジャム、人参、ねぎ、筍、グリーンピース、しいたけ、アガー、にんにく、わかめ	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 いちごパイ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 216 mg
5 (金)	ライスミルクロール 鶏肉のパン焼き もやしときゅうりのナムル 粉ふき芋	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、小魚カップリング、生クリーム、かに水煮缶、ごま、干しえび	クリームコーン缶、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、パイン缶	ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、食酢(米酢)、ほんだし	いちご 牛乳 桜えびとカニの 炊き込みごはん	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 370 mg
6 (土)	エビピラフ 粉ふき芋 白菜スープ 野菜ジュース	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、えび(むき身)、卵、豆乳	ブロッコリー、白菜、マッシュルーム、マーマレード、ねぎ、玉葱、人参、筍、グリーンピース	ワイン(白)、食塩、コンソメ、しょうゆ	バナナ 牛乳 マーマレード ココアケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 197 mg
8 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁	胚芽米、小麦粉、さといも、押麦、三温糖、コーンフレーク、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、バター、豆みそ、卵、ごま、しらす干し、油揚げ、かつお節	でこぼん、ごま、な、緑豆もやし、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、干しぶどう、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ	牛乳:木葉せんべい 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 283 mg
9 (火)	麦ごはん 豚肉のケチャップソテー 水菜のお浸し ポテト煮	じゃがいも、胚芽米、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、小魚カップリング、油揚げ、豆みそ、かつお節	たまねぎ、いちご、だいこん、きょうな、にんじん、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳:コーンフレーク せんべい(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 331 mg
10 (水)	ライスミルクロール クリスピーチキン 粉ふき芋 茹でブロッコリー	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶	バナナ、ブロッコリー、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、食塩、本みりん	野菜ジュース 牛乳 ツナごはん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 182 mg
11 (木)	豚丼 しらすと野菜のおひたし さつま汁 でこぼん	胚芽米、しらたき、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、卵、鶏もも肉、ゆであずき缶、豆みそ、バター、しらす干し、油揚げ	玉葱、でこぼん、小松菜、もやし、ごぼう、えのき、葱、人参、大根、絹さや、椎茸、しょうが	しょうゆ、本みりん	いちご 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 257 mg
12 (金)	ごはん 焼魚 ほうれん草ともやしの海苔酢和え 切り干し大根の煮物	胚芽米、コッペパン、さといも、なたね油、粉糖、三温糖	牛乳、さけ(塩)、豆みそ、きな粉・脱脂大豆、油揚げ、しらす干し	いちご、ほうれん草、人参、ごぼう、もやし、大根、葱、切り干し大根、椎茸、なめこ、しめじ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし	バナナ 牛乳 きなこぼん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 226 mg
13 (土)	チキンソリア 粉ふき芋 卵スープ バナナ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉、なたね油、片栗粉	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、かに水煮缶、バター、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、マッシュルーム、えのきたけ	ワイン(白)、食塩、しょうゆ、パセリ粉	いちご 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 295 mg
15 (月)	麦ごはん 鶏肉のおろし焼き 春雨ともやしのソテー 南瓜煮	胚芽米、三温糖、小麦粉、押麦、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、バター、卵、豆みそ、ごま	でこぼん、南瓜、大根、小松菜、葱、えのき、もやし、人参、レモン汁、葉ねぎ、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳:サラダせんべい 麦茶 レモンケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 88 mg
16 (火)	小豆ごはん 卵焼き 野菜のおひたし きんぴら	食パン、胚芽米、もち米、三温糖、ごま油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、豆みそ、ベーコン、ささげ(乾)、黒ごま、ごま	ごまつな、ごぼう、れんこん、ねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	かつお・煮干し・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 ピザパン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 308 mg
17 (水)	たらこパスタ 海藻サラダ ガーリックスープ オレンジゼリー	スパゲティ、胚芽米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油、マカロニ	牛乳、たらこ、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、豆乳、ごま	みかん果汁、玉葱、キャベツ、わかめ、高菜、きゅうり、万能ねぎ、人参、えのき、アガー、にんにく、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	いちご 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 221 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		
18 (木)	ごはん ちゃんこ汁 鰯フライ バナナ 茹でブロッコリー 切り昆布の炒め煮	胚芽米、パン粉・生、なたね油、片栗粉、しらたき、小麦粉、三温糖	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、卵、油揚げ、さつま揚げ、ごま	バナナ、ブロッコリー、人参、ごぼう、刻みこんぶ、白菜、大根、いちごジャム、もやし、葱、にら、椎茸	中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 289 mg
19 (金)	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ いちご	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、卵、バター	たまねぎ、いちご、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、干しぶどう	カレールー、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 232 mg
20 (土)	春分の日						
22 (月)	焼き鳥丼 ポテト煮 春雨スープ いちご	胚芽米、じゃがいも、三温糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター	いちご、ねぎ、にんじん、にら、緑豆もやし、たけのこ(ゆで)、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳・木葉せんべい 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 167 mg
23 (火)	麦ごはん かみなり汁 豚カツ バナナ 茹でブロッコリー ひじき煮	胚芽米、ロールパン、パン粉・生、押麦、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、卵、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、ひじき	中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、本みりん、食塩	いちご 牛乳 パン・オ・レ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 224 mg
24 (水)	ごはん 鱈の味噌煮 野菜のおひたし 南瓜煮	胚芽米、三温糖、小麦粉	さわか、大豆(ゆで)、卵、バター、豆みそ、油揚げ、アーモンド(乾)	かぼちゃ、こまつな、緑豆もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ・しろうたもぎたけ、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 麦茶 カップマドレーヌ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 106 mg
25 (木)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き 雌株和え 蓮根煮	胚芽米、押麦、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、かつお節	ごぼう、いちご、玉葱、れんこん、キャベツ、雌株、きゅうり、人参、にんにく、わかめ(乾)、しょうが	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、本みりん	野菜ジュース 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 199 mg
26 (金)	ライスミルクロール せんべい(低年齢児) かぼちゃスープ 小魚カップリング(幼児) ウィンナー入り温野菜サラダ	ロールパン、胚芽米、なたね油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、小魚カップリング、生クリーム、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、わかめ(乾)	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	いちご 牛乳 わかめごはん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 375 mg
27 (土)	ごはん 豚肉のすき焼き炒め バナナ ツナと蓮根の和え物 茹でブロッコリー	胚芽米、米粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆腐、生揚げ、ツナ水煮缶、豆みそ、大豆粉	バナナ、ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 228 mg
29 (月)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き いちご キャベツとベーコンの炒めもの ポテト煮	じゃがいも、胚芽米、強力粉、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ねりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、豆みそ、ベーコン	いちご、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、わかめ(生)、ねぎ、レモン果汁、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ドライイースト	牛乳・サラダせんべい 牛乳 あんまん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 207 mg
30 (火)	いなりずし しらすと野菜のおひたし 三平汁 でこぼん	胚芽米、三温糖、じゃがいも	牛乳、油揚げ、さけ(塩)、豆みそ、しらす干し、ごま	でこぼん、こまつな、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 五平餅	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 322 mg
31 (水)	麦ごはん ポークカレー 春雨サラダ いちご	胚芽米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、卵、ごま	たまねぎ、りんご、いちご、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、レモン果汁	カレールー、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉	野菜ジュース 牛乳 アップルパイ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 192 mg

材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

毎日HPにて献立の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。