

| 日／曜       | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                                      |   |   |   | 10時おやつ<br>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<br>(水)  | 麦ごはん<br>鯖の文化干し<br>野菜のおひたし<br>豚汁                  | 半つき米、米粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油                          | 牛乳、さば(開き干し)、豆乳、豆みそ、豚肉(もも)                   | こまつな、ごぼう、いちごジャム・低糖度、ねぎ、にんじん、だいこん、緑豆もやし、コーン缶     | かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし                          | バナナ<br>牛乳<br>いちごの米粉むしけーき            | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 21.0 g<br>カルシウム 228 mg |
| 2<br>(木)  | コロッケバーガー<br>塩バターかぼちゃ<br>豆乳スープ<br>野菜ジュース          | パン、じゃが芋、白玉粉、パン粉、なたね油、粉糖、上新粉、小麦粉、片栗粉、三温糖、さつま芋       | 牛乳、豆乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ベーコン、きな粉、卵、バター             | 白ぶどう&ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、マッシュルーム     | 中濃ソース、スープストック、食塩                          | いちご<br>牛乳<br>乳:さつま芋きなこ和え<br>幼:あべかわ餅 | エネルギー 649 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 22.6 g<br>カルシウム 247 mg |
| 3<br>(金)  | 小豆ごはん 豆腐とわかめのおすまし<br>焼きししゃも<br>牛蒡煮<br>ほうれん草の炒めもの | さつまいも、半つき米、もち米、なたね油、三温糖                            | 牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、ささげ(乾)、ベーコン、黒ごま               | マーマレード、ブルー、ごぼう、ほうれんそう、わかめ、ねぎ、にんじん、緑豆もやし         | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩         | バナナ<br>牛乳<br>マーマレードポテト              | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 380 mg |
| 4<br>(土)  | ごはん<br>肉じゃが<br>茹でブロッコリー<br>みそ汁                   | 半つき米、じゃがいも、リングドーナツ、しらたき、マヨネーズ、なたね油、焼ふ、三温糖          | 豚肉(もも)、豆みそ                                  | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、わかめ(乾)                 | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん                | バナナ<br>ジョア<br>わかめせんべい<br>リングドーナツ    | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 253 mg |
| 6<br>(月)  | 麦ごはん<br>チキンカレー<br>豆苗ともやしのナムル<br>でこぼん             | 半つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油                              | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、バター、ごま(乾)                | たまねぎ、でこぼん、もやし、いちご、にんじん、ブルー(乾)、トウモロコシ、福神漬        | 中濃ソース、ケチャップ、スープストック、鶏ガラスープの素、食塩、カレー粉      | 牛乳: わかめせんべい<br>牛乳<br>フルーツビスケット      | エネルギー 543 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 18.3 g<br>カルシウム 240 mg |
| 7<br>(火)  | たけのこごはん<br>魚のかりん焼き<br>野菜のおひたし<br>わかめのすまし汁        | 乾燥プルーン<br>小麦粉、じゃがいも、半つき米、もち米、三温糖、片栗粉、なたね油、アーモンド    | 牛乳、まかじき、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、バター、油揚げ         | ブルー、小松菜、筍、葱、えのき、もやし、わかめ、コーン、にんじん、さやえんどう         | かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食塩  | りんご<br>牛乳<br>ココアスコーン                | エネルギー 624 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 18.8 g<br>カルシウム 262 mg |
| 8<br>(水)  | 麦ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>野菜炒め<br>きのこ汁                  | 乾燥プルーン<br>半つき米、さといも、押麦、パン粉、生、なたね油、三温糖              | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、卵                          | ブルー、玉葱、人参、牛蒡、キャベツ、大根、葱、しめじ、椎茸、もやし、なめこ、パプリカ、ピーマン | ケチャップ、中濃ソース、本みりん、ワイン、しょうゆ、食塩、スープストック、ナツメグ | でこぼん<br>牛乳<br>かたつむりケーキ              | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 17.2 g<br>カルシウム 233 mg |
| 9<br>(木)  | かれーうどん<br>ひじきのマリネ<br>レモンゼリー                      | うどん、上新粉、白玉粉、グラニュー糖、三温糖、なたね油、黒砂糖、ごま油、さつまいも          | 牛乳、豚肉(もも・赤肉)、あずき(乾)、かにかまぼこ                  | 玉葱、人参、葱、レモン、切り干し大根、グリーンピース、胡瓜、アガー、りんごジャム、ひじき    | かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩                  | バナナ<br>牛乳<br>ぜんざい                   | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 12.0 g<br>カルシウム 235 mg |
| 10<br>(金) | 麦ごはん<br>煮魚<br>ひじき煮<br>南瓜煮                        | のっぺい汁<br>バナナ<br>半つき米、米粉、さといも、黒砂糖、押麦、なたね油、三温糖       | さわら、豆乳、きな粉、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ                   | バナナ、南瓜、人参、牛蒡、葱、大根、生姜、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ         | しょうゆ、本みりん、食塩                              | チーズ<br>ジョア<br>黒糖ときなこの米粉けーき          | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂質 11.6 g<br>カルシウム 306 mg |
| 11<br>(土) | フォーガ<br>ひよこ豆のサラダ<br>さつま芋のきんぴら<br>でこぼん            | ピーマン、強力粉、さつまいも、片栗粉、三温糖、オリブ油、なたね油、ごま油               | 牛乳、つぶしあん、豚肉、ひよこめ、無塩バター、ツナ油漬缶、チーズ、黒ごま        | でこぼん、もやし、人参、白菜、葱、筍、椎茸、パプリカ、絹さや、コーン、レモン果汁、よもぎ    | 鶏ガラスープの素、しょうゆ、米酢、ドライイースト、食塩、パセリ粉          | バナナ<br>牛乳<br>よもぎあんぱん                | エネルギー 572 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 16.3 g<br>カルシウム 248 mg |
| 13<br>(月) | 麦ごはん<br>じゃこ入り納豆<br>根三つ葉の胡麻和え<br>さつま汁             | 半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、押麦、しらたき、なたね油                    | 牛乳、納豆、鶏むね肉、バター、クリームチーズ、豆みそ、ごま、しらたき、油揚げ、かつお節 | 根みつば、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、しいたけ、焼きのり           | しょうゆ、かつおだし汁                               | 牛乳: クッキー<br>牛乳<br>クリームチーズクッキー       | エネルギー 570 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 18.3 g<br>カルシウム 298 mg |
| 14<br>(火) | 麦ごはん<br>豚肉のレモンソース焼き<br>春雨ともやしのソテー<br>南瓜のマリネ      | 三平汁<br>半つき米、わらび餅粉、じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、押麦、なたね油、三温糖、粉糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ(塩)、きな粉                       | ブルー、南瓜、玉葱、葱、大根、アスパラ、人参、もやし、コーン、レモン、にんにく、しょうが    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩                  | バナナ<br>牛乳<br>黒糖わらびもち                | エネルギー 631 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 19.6 g<br>カルシウム 220 mg |
| 15<br>(水) | 麦ごはん<br>鯖の味噌煮<br>南瓜煮<br>切り干し大根の煮物                | もずくのすまし汁<br>いちご<br>半つき米、米粉、三温糖、押麦、なたね油             | 牛乳、さば、豆乳、絹ごし豆腐、豆みそ、油揚げ                      | いちご、南瓜、葱、えのき、もずく、人参、切り干し大根、しょうが、干しいたけ、よもぎ       | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩         | バナナ<br>牛乳<br>よもぎの米粉むしけーき            | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂質 18.4 g<br>カルシウム 236 mg |
| 16<br>(木) | 焼きそばばん<br>ポテトサラダ<br>コーンチャウダー<br>ジョア              | 焼きそばめん、ロールパン、じゃがいも、白玉粉、なたね油、三温糖                    | 牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、ごま、ベーコン、ハム            | たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、キャベツ、あおのり                    | 米酢、中濃ソース、オイスターソース、スープストック、食塩、鶏ガラスープの素     | でこぼん<br>番茶<br>胡麻団子                  | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 347 mg |
| 17<br>(金) | 麦ごはん<br>ポークカレー<br>ツナとコーンのサラダ<br>オレンジゼリー          | 半つき米、強力粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油                         | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、無塩バター、バター                   | みかん、玉葱、キャベツ、人参、みかん、ブロッコリー、大根、コーン、胡瓜、アガー         | 米酢、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、ドライイースト、食塩、カレー粉    | バナナ<br>牛乳<br>甘納豆ロール                 | エネルギー 685 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 17.2 g<br>カルシウム 242 mg |

| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                               |  |  |   | 10時おやつ<br>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<br>(土)   | ごはん<br>味噌けんちん汁<br>豚肉のマーマレード焼き<br>茹でブロッコリー<br>キャベツの甘酢和え                                    | 半つき米、米粉、さといも、三温糖、マヨネーズ、なたね油                 | 牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、豆みそ                            | ブルーン、人参、ブロッコリー、キャベツ、白菜、牛蒡、南瓜、マーマレード、葱、大根、胡瓜、コーン      | しょうゆ(うすくち)、料理酒、食酢(米酢)   | バナナ<br>牛乳<br>かぼちゃの<br>米粉むしけき     | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 19.8 g<br>カルシウム 230 mg |
| 20<br>(月)   | 麦ごはん<br>ポークハヤシ<br>ひよこ豆のヨーグルト和え<br>いちご   | 半つき米、強力粉、小麦粉、押麦、三温糖、おろしごま、なたね油、マヨネーズ(スプレッド) | 牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、ひよこまめ(乾)、バター、ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、いちご、にんじん、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、にんにく      | ワイン、ケチャップ、ソース、本みりん、ドライイースト、食塩、カレー粉、こしょう   | バナナ<br>牛乳<br>あんまん                | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 213 mg |
| 21<br>(火)   | 春分の日<br> |   |  |  |  |                                  |  |
| 22<br>(水)   | 鮭ごはん<br>磯香和え<br>いも煮汁<br>乾燥プルーン  | 半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、粉糖、板こんにゃく、なたね油            | 牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、無塩バター、卵、豆みそ、アーモンド(乾)、生揚げ     | ブルーン、牛蒡、キャベツ、葱、人参、大根、小松菜、えのき、しめじ、レモン、焼きのり            | しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、ほんだし   | いちご<br>牛乳<br>レモンケーキ              | エネルギー 613 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 24.1 g<br>カルシウム 243 mg |
| 23<br>(木)   | バターロール<br>クリスピーチキン<br>春野菜炒め<br>粉ふき芋   | さつまいも、ロールパン、じゃがいも、三温糖、なたね油                  | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、無塩バター、コンデンスミルク、卵、ベーコン           | バナナ、キャベツ、人参、スナップエンドウ、葱、蕪、アスパラ、もやし、筍、しいたけ             | しょうゆ、スープストック、食塩   | でこぼん<br>牛乳<br>スウィートポテト           | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 19.1 g<br>カルシウム 228 mg |
| 24<br>(金)   | 豚丼<br>野菜のおひたし<br>けんちん汁<br>バナナ   | 半つき米、しらたき、小麦粉、さといも、三温糖、くず粉、なたね油、白玉粉、はちみつ    | 牛乳、豚肉(肩)、ゆであずき缶                              | バナナ、玉葱、小松菜、白菜、人参、牛蒡、えのき、葱、大根、もやし、コーン、絹さや、しょうが        | しょうゆ、本みりん、ほんだし、かつおだし汁、食塩  | ヨーグルト<br>牛乳<br>つぶあんういろ           | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 14.8 g<br>カルシウム 230 mg |
| 25<br>(土)   | ごはん<br>厚揚げのそぼろ煮<br>南瓜煮<br>みそ汁   | 半つき米、リングドーナツ(SW商品)、三温糖、なたね油、片栗粉             | 生揚げ、豚ひき肉、豆みそ                                 | かぼちゃ、ブルーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、グリーンピース、わかめ、コーン         | かつお・昆布だし汁、しょうゆ  | バナナ<br>ジョア<br>リングドーナツ<br>わかめせんべい | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 365 mg |
| 27<br>(月)   | 元気納豆ごはん<br>野菜の胡麻和え<br>石狩汁   | 半つき米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、三温糖                   | 牛乳、納豆、さけ(塩)、無塩バター、淡色みそ、卵、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節   | 小松菜、玉葱、もやし、葱、牛蒡、人参、大根、コーン、キャベツ、にら、オクラ、焼きのり           | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、シナモン、食塩  | 牛乳: プチスティック<br>牛乳<br>ハートパイ       | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 17.2 g<br>カルシウム 288 mg |
| 28<br>(火)   | 南瓜の豆乳クリームパスタ<br>ウィンナー入り温野菜サラダ<br>ぶどうゼリー   | スパゲティ、半つき米、なたね油、オリーブ油、三温糖                   | 牛乳、豆乳、ウィンナー、ベーコン、バター、おから、いわし、かつお節            | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、だいこん、コーン缶、にんじん、あおのり            | 本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、スープストック、パセリ粉  | いちご<br>牛乳<br>おからふりかけごはん          | エネルギー 668 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 28.6 g<br>カルシウム 237 mg |
| 29<br>(水)   | 麦ごはん<br>魚の甘酢照り焼き<br>白和え<br>沢煮椀  | 半つき米、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油、コンスターチ                 | 牛乳、シルバー、絹ごし豆腐、卵、豚肉(ばら)、ごま                    | ブルーン、人参、葱、ほうれん草、ごぼう、干しぶどう、えのき、干しいたけ、しょうが             | かつお・昆布だし汁、料理酒、米酢、みりん、しょうゆ、本みりん、食塩、シナモン  | ヨーグルト<br>牛乳<br>人参ケーキ             | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 243 mg |
| 30<br>(木)   | 麦ごはん<br>鶏肉のうまうま焼き<br>野菜炒め<br>粉ふき芋   | 半つき米、じゃが芋、米粉、里芋、はちみつ、グラニュー糖、押麦、なたね油、三温糖、ごま油 | 牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ、ごま、バター       | 人参、牛蒡、葱、大根、キャベツ、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸、レモン、大蒜、生姜           | 酒かす(清酒)、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、スープストック  | でこぼん<br>牛乳<br>もちもちココアケーキ         | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 255 mg |
| 31<br>(金)   | 野菜ジュースピラフ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>もやしのカレー和え<br>ほうれん草と卵のスープ                                      | 半つき米、さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、なたね油          | 鶏もも肉(皮付き)、卵、バター、ベーコン、アーモンド(乾)                | 野菜ジュース、玉葱、ブルーン、コーン、もやし、ほうれん草、人参、えのき、マーマレード、葉葱、大蒜、レモン | しょうゆ、料理酒、スープストック、米酢、食塩、カレー粉、パセリ粉  | バナナ<br>ジョア<br>ショートブレッド           | エネルギー 606 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 19.1 g<br>カルシウム 253 mg |

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。  
実物展示を実施していますのでご覧ください。



### クッキング活動予定



1日(水) ぎんが:お楽しみクッキングです。内容はお子様にお伺いください。午睡なしです。

7日(火) ひかり:ホットプレート使用してパニーニを作ります。午睡ありません。

29日(水) さくら:にんじんケーキを作ります。午前に活動し、午後のおやつでの試食となります。

3クラス共にマスク、スモック着用です。使用したスモックのお洗濯のご協力をお願いします。早めにご返却ください。

マスクの忘れ物が大変に多くなっています。手指の傷や爪の長さ、汚れ等も前日にご家庭で確認してください。

手指の怪我で参加が難しかったり、伝染病等の流行によって中止になることもありますのでご了承ください。

