

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01	麦ごはん 中華スープ - ぶりの照り焼き 火 たけのこのおかか煮 - ほうれん草のきのこ和え	米、食パン、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、ぶり、こしあん(生)、無塩バター、かつお節	ほうれん草、たけのこ、はくさい、コーン缶、人参、しめじ、ねぎ、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、ヤマキだし素	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 175 mg
02	麦ごはん みそ汁 - 鶏肉のさっぱり煮 水 蒸し南瓜 - きんぴら	米、小麦粉、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、くるみ	かぼちゃ、ごぼう、れんこん、大根、ねぎ、人参、プルーン(乾)、なめこ、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 197 mg
03	ごはん - ボークカレー 木 温野菜サラダ - 乳酸菌飲料	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、砂糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	ピルクル、玉葱、大根、人参、りんごジャム、プロックリー	サンワールドカレールー、食酢(米酢)、ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 りんごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 222 mg
04	麦ごはん すまし汁 - 味噌マヨつくね 金 牛蒡煮 - きゃべつ和風和え	さつまいも、米、押麦、片栗粉、パン粉、三温糖、マヨドレ、なたね油、焼酎	牛乳、鶏むき肉、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、ごぼう、人参、玉葱、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 焼き芋	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 207 mg
05	鶏のあんかけうどん - さつま芋の味噌煮 土 パナナ	茹でうどん(塩分なし)、さつまいも、食パン、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉、みそ	パナナ、はくさい、いちごジャム、ほうれん草、人参、しめじ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	チーズ 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 6.1 g カルシウム 185 mg
07	麦ごはん すまし汁 - 鮭の塩焼き 月 切干大根の煮物 - アスパラのマヨ添え	米、なたね油、三温糖、押麦、片栗粉、強力粉、マヨドレ、粉糖	牛乳、さけ、凍り豆腐、豆乳、きな粉、油揚げ	グリーンアスパラガス、はくさい、もずく、人参、ねぎ、切干大根、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 233 mg
08	ピビンバ風丼 - だいこんとツナの和え物 火 わかめの中華スープ - 野菜ジュース	米、グラニュー糖、三温糖、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、豚むき肉、ツナ油漬缶、みそ	野菜ジュース、大根、もやし、きゅうり、コーン缶、しめじ、えのきたけ、ほうれん草、ねぎ、人参、玉葱、干椎茸、わかめ	酢、しょうゆ、しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 スティックパイ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 183 mg
09	ハンズ ガーリックスープ - 鶏肉のオーロラ焼き 水 青のりポテト - コールスローサラダ	じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、油、砂糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、豚ひき肉、ハム	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、しょうゆ、はくさい、玉葱、えのきたけ、コーン缶、干しぶどう	酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、みりん、しょうゆ、ドライイースト、無添加コンソメ、ヤマキだし素	くだもの 牛乳 豚ひき肉の炊き込みごはん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 169 mg
10	麦ごはん みそ汁 - 擬製豆腐 木 にんじんのうま煮 - ほうれん草の海苔酢あえ	米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むき肉、木綿豆腐、無塩バター、ツナ油漬缶、みそ	人参、ほうれん草、玉葱、えのきたけ、キャベツ、プルーン(乾)、パイナップル、しめじ、いんげん、焼きのり、干椎茸、わかめ	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ、ヤマキだし素、食塩	くだもの 牛乳 フルーツケーキ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 199 mg
11	麦ごはん 白菜とベーコンのスープ - クリスピーチキン 金 フロッキーのマヨネーズ和え - キャロットラペ	じゃがいも、米、押麦、片栗粉、マヨドレ、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、ベーコン	人参、ほうれん草、玉葱、えのきたけ、キャベツ、プルーン(乾)、パイナップル、しめじ、いんげん、焼きのり、干椎茸、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 チーズいもち	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 188 mg
12	焼きそば - じゃが芋のそぼろかけ 土 コーンスープ	焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、きな粉、ごま	クリームコーン缶、キャベツ、玉葱、人参、もやし、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、グリーンピース	ソース、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 218 mg
14	麦ごはん みそ汁 - 鱈の照り焼き 月 ひじき煮 - キャベツの甘酢和え	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、ショートニング、なたね油	牛乳、さわか豆(ゆで)、みそ、油揚げ、油揚げ	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、干しぶどう、ごぼう、コーン缶、しめじ、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳 スコーン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 212 mg
15	食パン - ボークシチュー 火 ツナサラダ - いちご	食パン、米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ	いちご、玉葱、フロッキー、大根、人参、きゅうり、コーン缶	サンワールドフロッキールー、食酢(米酢)、本みりん、ソース、ケチャップ、食塩	くだもの 牛乳 五平餅	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 168 mg
16	麻婆丼 - 肉野菜炒め 水 ビーフンスープ - パナナ	米、小麦粉、三温糖、ビーフン、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、みそ	パナナ、キャベツ、人参、ねぎ、玉葱、もやし、かぼちゃ、しいたけ、ピーマン、にら、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ソース、食塩、みりん	ヨーグルト 牛乳 南瓜蒸しパン	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 212 mg
17	ピースごはん すまし汁 - 鶏肉の葱味噌焼き 木 南瓜煮 ※ほうれん草ともやしのナムル	米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、絹ごし豆腐、みそ	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、コーン缶、人参、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 牛乳 あんまん風	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 184 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 金	ごはん お誕生日カレー マカロニサラダ きらきらフルーツゼリー	米、コーンフロ スト、マカロ ニ、マヨドレ、 三温糖、なたね 油、油	牛乳、豚ひき 肉、ハム	玉葱、胡瓜、人参、ミッ クスベジタブル、みかん 缶、ピーマン、パイン 缶、干しぶどう、いち ご、アガー、にんにく、 しょうが、焼きのり	サンワールド カ レールウ、食酢 (米酢)、ソー ス、ケチャップ、 カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 155 mg
19 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋煮 胡瓜のツナマヨ和え	米、さといも、 マヨドレ、押 麦、三温糖	牛乳、豚肉(も も)、ツナ油漬 缶、クリーム チーズ、みそ	玉葱、きゅうり、人 参、コーン缶、大 根、ブルーベリー ジャム、ねぎ、なめ こ、いちごジャム、 しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、しょうゆ	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 175 mg
21 月	五目納豆ごはん じゃが芋とツナの煮物 鮭の粕汁 乳酸菌飲料	米、じゃがい も、さといも、 小麦粉、三温 糖、砂糖、なた ね油、片栗粉	牛乳、納豆、ツ ナ油漬缶、さけ (塩)、おか ら、無塩パ ター、みそ、油 揚げ、しらす干	ビロフル、人参、大 根、ねぎ、こまつ な、ごぼう、えのき だけ、いんげん、干 しぶどう	しょうゆ、酒、 酒かす(清 酒)、食塩	せんべい 牛乳 おからクッキー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 245 mg
22 火	豚丼 焼きビーフン 呉汁 ミルクチップ	米、小麦粉、し らたき、ビーフ ン、三温糖、ミ ルクチップ、こ ま油、なたね 油、砂糖	牛乳、豚肉(も も)、絹ごし豆 腐、大豆(ゆ で)、ペー コン、みそ	玉葱、人参、大根、 えのきたけ、もや し、ねぎ、ごぼう、 にら、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、本みりん、 カレー粉	野菜ジュース 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 223 mg
23 水	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 南瓜のグラッセ もやしのサラダ	米、食パン、押 麦、パン粉、三 温糖、なたね 油、こま油	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 ベーコン、ハム	かぼちゃ、玉葱、も やし、きゅうり、プ ルーベリージャム、 かぶ、人参、コー ン缶、にんにく	ケチャップ、食酢 (米酢)、しょう ゆ、ソース、ウイ ン(赤)、みり ん、食塩、無添加 コンソメ	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 183 mg
24 木	ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのサラダ ショア	米、じゃがい も、グラニュー 糖、焼肉、なた ね油、油、片栗 粉	ショア、牛乳、 豚肉(もも)、無塩 バター、ペー コン	玉葱、ブロッ コリー、ブロッコ リー(ゆで)、人参、人 参、しめじ、コー ン缶、マッシュルーム	こどもブラン ル、酢、ケ チャップ、ソー ス、食塩	乾燥ブルー ン 牛乳 おふラスク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 801 mg
25 金	ハンズ たらフライ バイクドポテト アスパラサラダ	じゃがいも、強 力粉、米、パン 粉、小麦粉、な たね油、ショ ートニング、砂 糖、三温糖、こ ま油	牛乳、たら、豚 肉(もも)、ペー コン	人参、玉葱、グリー ンアスパラガス、 キャベツ、えのき だけ、コーン缶、グ リンピース(冷凍)、 あおのり	ソース、しょう ゆ、酢、食塩、無 添加コンソ メ、ドライイ ースト	くだもの 牛乳 ジュシー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 172 mg
26 土	丸パン かぼちゃスープ ひじきとササミのサラダ	強力粉、米、マ ヨドレ、三温 糖、ショートニ ング、砂糖、こ ま油	牛乳、鶏ひき 肉、鶏ささみ、 生クリーム、油 揚げ、無塩パ ター	かぼちゃ、玉葱、大 根、えのきたけ、 きゅうり、コー ン缶、人参、ひじ き、グリーンピース(冷 凍)	しょうゆ、酢、 酒、食塩、無添 加コンソメ、ド ライイースト	くだもの 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 222 mg
28 月	麦ごはん かれないの煮つけ ふかし芋 小松菜のお浸し	米、小麦粉、さ つまいも、三温 糖、押麦、 ショートニン グ、なたね油	牛乳、かれない、 生揚げ、みそ	大根、こまつな、も やし、コーン缶、干 しぶどう、ねぎ、 しょうが、カットわ かめ	かつお・昆布だ し汁、本みり ん、しょうゆ、 ヤマキだしの素	クッキー 牛乳 スコーン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 237 mg
30 水	ごはん チキンカレー サウザンサラダ ヨーグルト	米、じゃがい も、小麦粉、三 温糖、なたね 油、マヨドレ、 油	牛乳、牧場の 朝、鶏もも肉、 木綿豆腐、ハム	玉葱、クリームコー ン缶、キャベツ、人 参、大根、ブロッ コリー、コーン缶、レ モン果汁	サンワールド カ レールウ、ケ チャップ、ソー ス、酢、カレー 粉、食塩	くだもの 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 270 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物はくバナナ・オレンジ・いよかん・いちご・グレープフルーツ・みかん缶の使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。

～朝食食べてちょっと一息(*^_^*)～ 栄養士 瀬木谷 智子

今月の旬の食材は

- グリーンアスパラ
- いちご



色とりどりの花が咲き始め、春の訪れを感じる季節となりました。新生活の朝は慣れるまで特に慌ただしくなりがちです。時間との戦い・・・というご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな忙しい朝に、一つ手を加えることで、お子様の成長に必要な栄養をチャージできる、おすすめの朝食をご紹介します。

○海苔巻きおにぎり:ごはんを海苔で簡単に包むことで**食物繊維**が摂れます。

○お味噌汁:具にお豆腐をいれることで**タンパク質**が加わります。

○しらすトースト:パンの上にマヨネーズを塗り、しらすをかけて軽くトースト。**タンパク質**と**カルシウム**が摂取できます！マヨネーズは、しらすにパンに付きやすくなる役割にもなります。

お味噌汁はほっこりしますよね。なんだか心が落ち着きます。日本人だからでしょうか？(^-^)

しらすトーストは以前は保育園のおやつで出ていて人気のメニューでした。ぜひお試しください。新生活に慣れることで大変な時期ではありますが、そんなときだからこそ1日の