

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	ごはん 豚肉のねぎ焼き かぶと菜の花のみそ汁 ブロッコリーとツナサラダ 黄桃	精白米/上白糖/薄力粉/無塩バター/黒こま	豚モモ/白みそ/まぐろ缶詰/たまご/牛乳	ねぎ/かぶ/なばな/ブロッコリー/にんじん/きゅうり/もも	マンナビスケット 牛乳 黒ごまマフィン 牛乳	1食分 - 529 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
2	胚芽ロールパン サケのオーロラソース焼き アスパラガスのシチュー コールスローサラダ バナナ	ロールパン/マヨネーズ/上白糖/精白米/押麦/白ごま	しろさけ/ベーコン/調製豆乳/ロースハム/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/アスパラガス/キャベツ/とうもろこし/バナナ	野菜せんべい 牛乳 ゆかりチーズおにぎり 野菜ジュース	1食分 - 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g
3	ひな祭りちらし 鶏肉の梅みそ焼き 花ふとかまぼこのすまし汁 菜の花入りポテトサラダ いちご	精白米/上白糖/焼きふ/じゃがいも/マヨネーズ/プレミックス粉/調合油	錦糸たまご/でんぶ/鶏モモ/白みそ/蒸しかまぼこ/まぐろ缶詰/牛乳	にんじん/きゅうり/ねり梅/玉葱/みつば/干し椎茸/なばな/いちご/いちごジャム	ハイハイ 牛乳 春色蒸しパン 牛乳	1食分 - 606 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
4	ごはん ハンバーグ 野菜スープ さつまいもサラダ パン	精白米/パン粉/さつまいも	鶏ひき肉/豚ひき肉/ベーコン/ロースハム/クリームチーズ/ジョアストロベリー	玉葱/青ピーマン/にんじん/きゅうり/パイン	ハイハイ 牛乳 マスカットゼリー ジョアストロベリー	1食分 - 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g
7	ごはん サバのカレー焼き 里芋のみそ汁 いんげんとハーフサラダ 白桃	精白米/さといも/マカロニ/上白糖	まさば/白みそ/ロースハム/プロセスチーズ/きな粉/牛乳	ほうれんそう/さやいんげん/きゅうり/もも	ハイハイ 牛乳 きなごまカロニ 牛乳	1食分 - 495 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
8	胚芽ロールパン ポテトカップ キャベツスープ ツナポテトサラダ 黄桃	ロールパン/フライドポテト/大豆油/薄力粉/パン粉/有塩バター/じゃがいも/マヨネーズ/あんまん	牛乳/パルメザンチーズ/ベーコン/まぐろ缶詰/ジョアマスカット	玉葱/ほうれんそう/キャベツ/とうもろこし/にんじん/きゅうり/もも	マンナビスケット 牛乳 桃まんじゅう ジョアマスカット	1食分 - 587 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
9	わかめごはん 鶏肉の塩麹焼き 豆腐と人参のすまし汁 ブロッコリーハムサラダ いちご	精白米/米こうじ/薄力粉/三温糖/調合油	鶏モモ/木綿豆腐/ロースハム/たまご/牛乳	干し椎茸/にんじん/葉ねぎ/ブロッコリー/とうもろこし/いちご/干しぶどう	ハイハイ 牛乳 マラーゴ 牛乳	1食分 - 538 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.4 g
10	チャーチャー麺 チンゲンサイのかきたま汁 もやしナムル バナナ	蒸し中華めん/上白糖/かたくり粉/ごま油/白ごま/薄力粉/無塩バター/あずき	豚ひき肉/白みそ/たまご/ロースハム/ジョアストロベリー	玉葱/たけのこ/干し椎茸/チンゲンサイ/りよくとうもろこし/にんじん/ほうれんそう/バナナ	ハイハイ 牛乳 抹茶と小豆のマドレーヌ ジョアストロベリー	1食分 - 544 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
11	ごはん カレイの甘みそ焼き ほうれん草の春雨スープ ひじきのサラダ ゴールドキウイ	精白米/ごま油/はるさめ	まがれい/ベーコン/牛乳	葉ねぎ/にんじん/ほうれん草/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/キウイフルーツ	ハイハイ 牛乳 にっこにっこごりゼリー 牛乳	1食分 - 446 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.2 g
14	ごはん 豚肉のオスターソース焼き 生姜入りトマトスープ ポテトサラダ 白桃	精白米/じゃがいも/マヨネーズ/プレミックス粉/上白糖/調合油	豚モモ/鶏モモ/牛乳/ジョアマスカット	しょうが/干し椎茸/トマト/ねぎ/にんじん/きゅうり/もも/干しぶどう	ハイハイ 牛乳 大夢蒸しパン ジョアマスカット	1食分 - 534 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
15	ごはん しゅうまい わかめスープ ハムチーズさつまいもサラダ パン	精白米/白ごま/ごま油/さつまいも/マヨネーズ/肉まん	しゅうまい/ロースハム/プロセスチーズ/牛乳	わかめ/えのきたけ/ねぎ/赤ピーマン/きゅうり/パイン	マンナビスケット 牛乳 ミニ肉まん 牛乳	1食分 - 499 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g
16	胚芽ロールパン 鶏肉のケチャップ焼き コーンスープ いんげんのイタリアンサラダ バナナ	ロールパン/食パン/調合油/薄力粉/無塩バター/上白糖/ミルクチョコレール	鶏モモ/調製豆乳/ロースハム/たまご/牛乳	玉葱/とうもろこし/さやいんげん/にんじん/バナナ	ハイハイ 牛乳 チョコチップクッキー 牛乳	1食分 - 613 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 28.1 g 食塩相当量 2.2 g
17	ごはん ホックのごま焼き 高野豆腐とわかめのみそ汁 コーンサラダ ゴールドキウイ	精白米/白ごま/薄力粉/調合油/上白糖/粉糖/ミルクチョコレール	ほっけ/凍り豆腐/白みそ/ロースハム/牛乳	わかめ/玉葱/とうもろこし/キャベツ/にんじん/キウイフルーツ	ハイハイ 牛乳 ブラウニー 牛乳	1食分 - 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
18	カレーライス トマトと鶏肉スープ 枝豆ポテトサラダ いちご	精白米/じゃがいも/マヨネーズ/ケーキ	鶏モモ/鶏ひき肉/ロースハム/乳酸菌飲料	にんじん/玉葱/レタス/とうもろこし/トマト/えだまめ/いちご	ハイハイ 牛乳 お誕生日ケーキ (0.1歳児はりんごタルト) カルピスウォーター	1食分 - 502 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g
22	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 鶏と椎茸のすまし汁 ブロッコリーと大豆サラダ 黄桃	精白米/パイ皮/カスタードフィリング/大豆/マーガリン	豚モモ/鶏モモ/大豆/ジョアストロベリー	しょうが/マーマレード/干し椎茸/ほうれん草/ブロッコリー/にんじん/きゅうり/もも	ハイハイ 牛乳 エッグタルト ジョアストロベリー	1食分 - 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23	胚芽ロールパン タンドリーカジキ マカロニスープ ハムサラダ バナナ	ロールパン/マカロニ/精白米/上白糖	めかじき/ロースハム/錦糸たまご	赤ピーマン/青ピーマン/玉葱/とうもろこし/キャベツ/にんじん/きゅうり/バナナ/干し椎茸/しょうが	マンナビスケット 牛乳 ちらし風おにぎり 野菜ジュース	1食分 - 503 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.4 g
24	ゆかりごはん 鶏肉の香味焼き 豚汁 五目ひじき オレンジ	精白米/こんにゃく/調合油/上白糖/薄力粉/白ごま/ごま油	鶏モモ/豚モモ/白みそ/油揚げ/大豆/絹ごし豆腐/たまご/プロセスチーズ/まぐろ缶詰/ジョアマスカット	ねぎ/しょうが/にんじん/だいこん/はくさい/玉葱/干し椎茸/オレンジ/にら	ハイハイ 牛乳 お豆腐チヂミ ジョアマスカット	1食分 - 548 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
25	ごはん 肉野菜炒め コーンと卵のスープ 薩摩芋入りかぼちゃサラダ ゴールドキウイ	精白米/調合油/かたくり粉/さつまいも/マヨネーズ	豚モモ/たまご/クリームチーズ/牛乳	もやし/赤ピーマン/黄ピーマン/にら/干し椎茸/えのきたけ/とうもろこし/葉ねぎ/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/キウイ	ハイハイ 牛乳 源氏パイ 牛乳	1食分 - 510 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 0.5 g
28	ごはん 鶏肉のガーリックバター焼き 生姜スープ ブロッコリーチーズサラダ パン	精白米/無塩バター/調合油/プレミックス粉/上白糖	鶏モモ/プロセスチーズ/たまご/牛乳/ジョアストロベリー	にんにく/玉葱/しょうが/ぶなしめじ/パセリ/ブロッコリー/きゅうり/にんじん/パイン/りんご	ハイハイ 牛乳 りんご蒸しパン ジョアストロベリー	1食分 - 540 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
29	胚芽ロール(仔)ジャム付き サケのチーズ焼き カレースープ さきみとしめじのサラダ バナナ	ロールパン/じゃがいも/さつまいも/無塩バター/上白糖/黒こま	しろさけ/プロセスチーズ/鶏ささ身/牛乳/たまご	いちごジャム/にんじん/りよくとうもろこし/玉葱/ぶなしめじ/ほうれん草/バナナ	ハイハイ 牛乳 スイートポテト 牛乳	1食分 - 580 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
30	ごはん 豚肉の生姜焼き けんちん汁 枝豆とキャベツのサガリ和え りんご	精白米/三温糖/ごま油/上白糖/食パン/無塩バター	豚モモ/木綿豆腐/白みそ/牛乳/ジョアマスカット	玉葱/しょうが/にんじん/干し椎茸/はくさい/葉ねぎ/えだまめ/カットわかめ/キャベツ/りんご	マンナビスケット 牛乳 ココアサンド ジョアマスカット	1食分 - 511 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.5 g
31	きつねうどん カレイの西京焼き 2種の豆入りポテトサラダ 白桃	うどん/上白糖/じゃがいも/マヨネーズ	油揚げ/まがれい/白みそ/ロースハム/大豆/乳酸菌飲料/牛乳	だいこん/にんじん/葉ねぎ/えだまめ/もも/寒天/温州蜜柑	ハイハイ 牛乳 フルビズみかんゼリー 牛乳	1食分 - 498 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g

※18日の午後おやつは、すみれ組以上のクラスでミニケーキ、でいご・ゆうな組ではりんごタルトを提供予定です。
※食材は、納品などの都合により予告なく変更になる場合がございます。ご理解ご協力の程よろしくお願致します。

月間平均栄養価
(3歳以上児の給食とおやつ合計)
エネルギー 534kcal(587kcal)
たんぱく質 21.3g(23.5g)
脂質 17.5g(18.9g)
食塩相当量 1.9g(2.3g)
※ ()内は、基準値です。

**さくら組さんからのリクエストメニューを
取り入れています!**

3月でさくら組のみんなが卒園となります。お給食やおやつをたくさん食べてくれた、さくら組のみんなに感謝の気持ちを込めてリクエストメニューを募集しました。

黄色く色が塗られているメニューが、さくら組さんからのリクエストメニューです。(全部で11個、取り入れました!)

ぜひ楽しみにしていてください!

3月3日は、ひなまつり献立です!

ひな祭りちらし、鶏肉の梅みそ焼き、花ふとかまぼこのすまし汁、菜の花入りポテトサラダ、いちご
(おやつ)春色蒸しパン、牛乳

ひなまつりにぴったりの、華やかで彩り豊かなお給食を提供予定です。菜の花やいちごなど春の食材も取り入れています。

ぜひ楽しみにしていてください!

●●● 今月の新メニュー ●●●

2日(水) サケのオーロラソース焼き
3日(木) 鶏肉の梅みそ焼き
24日(木) お豆腐チヂミ
30日(水) ココアサンド