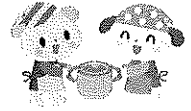




3月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ (3時)	材料	乳児	幼児
1	金	ぼたぼた焼牛乳 ★ひな祭り★ ☆ちらし寿司 鶏のから揚げ すまし汁(ワ・ワツ)	米、人参、椎茸、油揚げ、卵、さくらでんぶ、きぬさや、のり、鶏肉、アツシ、ワ、入、だし昆布、酢、醤油、砂糖、塩、酒、生姜、小麦粉、片栗粉、油、昆布つゆ、花かつお	ひなまつりサンド牛乳	食パン、黄桃缶、白桃缶、リンゴクリーム、牛乳	1歳児 (kcal) 417 蛋白質(g) 16.6 加鈣Δ(mg) 195 鉄(mg) 0.6	510 20.5 177 1
2	土	ビスケット牛乳 ご飯 厚揚げの五目炒め 白菜のお浸し 味噌汁(ワ・ワツ)	米、厚揚げ、豚肉、ピーマン、玉葱、人参、さくらげ、白菜、ねぎ、ワ、油、中華だし、オリーブオイル、片栗粉、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	トマトリッツ牛乳	小麦粉、塩、オリーブオイル、油、粉チーズ、牛乳	1歳児 (kcal) 429 蛋白質(g) 14.4 加鈣Δ(mg) 225 鉄(mg) 1.1	527 17.4 210 1.9
4	月	星たべよ牛乳 お焼きそば もやし中華サラダ 中華スープ(ワ・ワツ・ワ)	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、胡瓜、オリーブオイル、ユズ、いりごま、大根、葱、油、中濃ソース、醤油、青のり、砂糖、酢、ごま油、中華だし、塩	おホットケーキ牛乳	ホットケーキミックス、バター入りマーガリン、牛乳、ブルーベリー、イチゴ、バナナ、メープルシロップ	1歳児 (kcal) 464 蛋白質(g) 14.9 加鈣Δ(mg) 402 鉄(mg) 0.6	515 17.6 386 1
5	火	ハーベスト牛乳 お☆チャーハン ☆餃子 中華スープ	米、卵、豚肉、玉葱、人参、餃子、オリーブオイル、ワ、中華だし、油、塩、醤油	おプリンソフトサラダ	プリンの素、メープルシロップ、ソフトサラダ	1歳児 (kcal) 370 蛋白質(g) 11.7 加鈣Δ(mg) 181 鉄(mg) 2.6	494 14.7 108 3.1
6	水	ハッピーターン牛乳 おきつねうどん 天ぷら トマトサラダ	うどん、油揚げ、ワ、葱、玉葱、人参、さつま芋、鶏むね肉、トマト、胡瓜、いりごま、昆布つゆ、天ぷら粉、酢、砂糖、塩、油	おバナナスコーン牛乳	バナナ、砂糖、バター、レーズン、牛乳、ホットケーキミックス	1歳児 (kcal) 535 蛋白質(g) 14.8 加鈣Δ(mg) 407 鉄(mg) 0.6	604 17.7 395 1.1
7	木	ビスコ牛乳 おキーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、生姜、キャベツ、胡瓜、ユズ、まぐろ、バナナ、シソ、黄桃缶、りんご缶、ヨーグルト、砂糖、トマト缶、油、中濃ソース、醤油、オリーブオイル、酢、塩、オリーブオイル	おりんごのタルト牛乳	りんごのタルト、牛乳	1歳児 (kcal) 526 蛋白質(g) 15.1 加鈣Δ(mg) 334 鉄(mg) 5.4	643 18.9 278 6.1
8	金	ぼたぼた焼牛乳 おジャージャー麺 豆腐とわかめサラダ ☆かきたま汁(ワ・ワツ・ワ)	焼きそば麺、豚肉、葱、筍、にんにく、生姜、ワ、豆腐、胡瓜、いりごま、卵、油、味噌、醤油、みりん、酒、砂糖、オリーブオイル、片栗粉、酢、ごま油、中華だし、塩	おクレープ牛乳	ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、リンゴクリーム、イチゴ、ブルーベリー、バナナ、シソ、バナナ	1歳児 (kcal) 437 蛋白質(g) 16.1 加鈣Δ(mg) 323 鉄(mg) 0.6	489 19.2 304 1.2
9	土	せんべい牛乳 おピンパ.Pin ブロッコリーのボン酢和え わかめスープ(ワ・ワツ・ワ)	米、豚肉、玉葱、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、アツシ、ワ、ワ、ワ、焼肉のたれ、油、砂糖、醤油、酢、ごま油、ボン酢、中華だし、塩	おみそポテト牛乳	じゃが芋、小麦粉、油、味噌、砂糖、醤油、牛乳	1歳児 (kcal) 478 蛋白質(g) 15.4 加鈣Δ(mg) 221 鉄(mg) 1.1	559 18.9 208 1.6
11	月	星たべよ牛乳 ご飯 あじの生姜焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(ワ・ワツ)	米、あじ、生姜、ワ、かつお節、厚揚げ、大根、人参、椎茸、小松菜、葱、油、砂糖、醤油、みりん、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	揚げじゃが芋牛乳	じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、オリーブオイル、中濃ソース、青のり、牛乳	1歳児 (kcal) 423 蛋白質(g) 15.6 加鈣Δ(mg) 217 鉄(mg) 1	500 19.7 204 1.6
12	火	豆乳ウエハース牛乳 わかめご飯 鶏肉のバター炒め ☆ひじきともやしのサラダ 味噌汁(ワ・ワツ・ワ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉葱、ひじき、もやし、ユズ、オリーブオイル、すりごま、かつお節、切干大根、葱、油、にんにく、オリーブオイル、中濃ソース、酒、マネー、醤油、酢、砂糖、だし昆布、花	おココアトースト牛乳	食パン、ココア、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1歳児 (kcal) 466 蛋白質(g) 17 加鈣Δ(mg) 221 鉄(mg) 0.5	555 20.9 211 1.1
13	水	ハッピーターン牛乳 和風バター醤油パスタ ☆大根サラダ コンソメスープ(ワ・ワツ・ワ) ◎季節のフルーツ	スパゲティ、ワ、玉葱、ほうれん草、しめじ、にんにく、大根、胡瓜、人参、まぐろ、すりごま、キャベツ、ユズ、オリーブオイル、マネー、酢、ワ、塩、デコル、イチゴ	おたぬきおにぎり牛乳	米、揚げ玉(えび)、野菜入り、青のり、昆布つゆ、牛乳	1歳児 (kcal) 468 蛋白質(g) 14.6 加鈣Δ(mg) 212 鉄(mg) 1	530 17.3 196 1.6
14	木	バナナ牛乳 ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のきのこ炒め 味噌汁(ワ・ワツ・ワ)	米、さわら、アツシ、ほうれん草、玉葱、しめじ、ワ、鶏肉、白菜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、油、ボン酢、ワ、塩、だし昆布、花かつお、味噌	おバナナパスタソフトサラダ	バナナの素、牛乳、ソフトサラダ	1歳児 (kcal) 374 蛋白質(g) 15.2 加鈣Δ(mg) 196 鉄(mg) 0.9	448 17.9 123 1.5
15	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯 豚肉のごま味噌炒め 里芋の煮物 すまし汁(ワ・ワツ)	米、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、すりごま、いりごま、里芋、厚揚げ、グリーンピース、アツシ、小松菜、油、味噌、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、和風だし、だし昆布、花かつお、塩	お練乳ミルククッキー牛乳	小麦粉、バター入りマーガリン、砂糖、練乳、牛乳	1歳児 (kcal) 504 蛋白質(g) 15.9 加鈣Δ(mg) 241 鉄(mg) 2.2	633 19.6 233 3.2

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
16	土	ビスケット 牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め 白菜のお浸し 味噌汁(肴・わか)	トマトリッツ 牛乳	小麦粉、塩、卵、 ア、油、粉チーズ、牛 乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	429 14.4 225 1.1	527 17.4 210 1.9
18	月	星たべよ 牛乳	月焼きそば もやし中華サラダ 中華スープ(肴・わか)	月ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ、バター入 りマーガリン、牛乳、メ ープシロップ	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	448 14.9 402 0.6	499 17.6 386 1
19	火	ハーベスト 牛乳	菜飯 鶏のから揚げ ポテトのチーズ焼き 味噌汁(肴・わか)(0・1・2・5歳) バナナ(3・4歳)	月プリン ソフトサラダ	プリンの素、メー プルシロップ、ソフト サラダ	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	383 16.4 198 2.7	524 20.1 136 3.4
20	水	春分の日						
21	木	ビスコ 牛乳	月キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	月りんごのタルト 牛乳	りんごのタルト、牛 乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	525 15.2 334 5.4	643 18.9 278 6.1
22	金	ぼたぼた焼 牛乳	月ジャージャー麺 豆腐とわかめサラダ ☆かきたま汁(肴・わか)	2色おはぎ 牛乳	米、もち米、黒ずり ごま、きな粉、砂 糖、牛乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	473 17.9 248 1.2	525 21 229 1.8
23	土	せんべい 牛乳	月ピンパル フロッコリーのボン酢和え わかめスープ(肴・わか)	みそポテト 牛乳	じゃが芋、小麦粉、 油、味噌、砂糖、醬 油、牛乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	478 15.4 221 1.1	559 18.9 208 1.6
25	月	星たべよ 牛乳	ご飯 あじの生姜焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(肴・わか)	揚げじゃが芋 牛乳	じゃが芋、片栗粉、 油、砂糖、卵、中濃 ソース、青のり、 牛乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	423 15.6 217 1	500 19.7 204 1.6
26	火	豆乳ウエハース 牛乳	★誕生日会★ ☆てりやきチーズバーガー ☆コールスローサラダ コンソメスープ(肴・わか)	マーブルケーキ シニア	ホットケーキ、牛乳、 バター入りマーガリン、砂 糖、卵、シニア	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	507 17.9 562 7.4	636 23 525 7.8
27	水	ハッピーターン 牛乳	和風バター醤油パスタ ☆大根サラダ コンソメスープ(肴・わか)	たぬきおにぎり 牛乳	米、揚げ玉(えび・ 野菜入り)、青の り、昆布つゆ、牛乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	474 14.8 210 1	524 17.1 193 1.5
28	木	白い風船 牛乳	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のきのこ炒め 味噌汁(肴・わか)	月バナナパパロア ソフトサラダ	バナナの素、牛 乳、ソフトサラダ	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	361 15 225 0.9	448 17.9 123 1.5
29	金	ぼたぼた焼 牛乳	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 里芋の煮物 すまし汁(肴・わか)	練乳ミルククッキー 牛乳	小麦粉、バター入りマ ーガリン、砂糖、練乳、 牛乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	504 15.9 241 2.2	633 19.6 233 3.2
30	土	ビスケット 牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め 白菜のお浸し 味噌汁(肴・わか)	トマトリッツ 牛乳	小麦粉、塩、卵、 ア、油、粉チーズ、牛 乳	1歳児-(kcal) I 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	429 14.4 225 1.1	527 17.4 210 1.9
						平均		
						1歳児-(kcal)	453	542
						蛋白質(g)	15.4	18.8
						加糖量(mg)	267	239
						鉄(mg)	1.8	2.4

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※☆は卵が入っています
※月はリクエスト給食です。