



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
2月	星たべよ牛乳	ご飯 たらの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(わかい・夕社)	米、たら、いんげん、ひじき、大豆 水煮、油揚げ、人参、玉葱、白菜、 砂糖、醤油、酒、みりん、ポン酢、 ワカ油、だし昆布、花かつお、味噌	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめごはんの 素、いりごま、牛乳	E値(kcal) 422 蛋白質(g) 16.0 加糖量(mg) 245 鉄(mg) 0.9	490 20.0 243 1.5
3火	豆乳ウエハース牛乳	★ひな祭り★ ちらし寿司 鶏のから揚げ すまし汁(ワ・ワカ) 牛乳	米、人参、椎茸、油揚げ、卵、さく らでんぶ、きぬさや、のり、から揚げ、 アツタマ、ワカ、茗、だし昆布、 酢、醤油、砂糖、塩、昆布つゆ、花 かつお、牛乳	ひなまつりサンド カルピス	食パン、黄桃缶、白 桃缶、ホイップクリーム、カ ルピス	E値(kcal) 443 蛋白質(g) 14.1 加糖量(mg) 203 鉄(mg) 0.5	527 17.1 185 0.9
4水	ハッピーターン牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 キャベツとちくわのボン酢和え あさりと野菜のスープ	米、丼米、玉葱、人参、水煮た けのこ、椎茸、ピーマン、キャベツ、ちく わ、あさり、チンゲン菜、ワカ油、 中華だし、トマトチャップ、砂糖、酢、 醤油、片栗粉、マヨネーズ、野菜 アツタマ、塩	2色おはぎ 牛乳	米、もち米、すり丁 ワ、砂糖、きな粉、 牛乳	E値(kcal) 501 蛋白質(g) 15.8 加糖量(mg) 252 鉄(mg) 2.1	579 18.8 237 2.8
5木	ビスコ牛乳	ご飯 かれいの煮付け きゅうりともやしのサラダ 味噌汁(わか・キャベツ)	米、かれい、里芋、きぬさや、きゅ うり、もやし、ワカ、キャベツ、和風だ し、おろししょうが、砂糖、醤油、 みりん、酒、酢、マヨネーズ、だし昆 布、花かつお、味噌	♪パインゼリー ワクラッカー	ゼリーの素(パイ ン)、ルヴァン	E値(kcal) 331 蛋白質(g) 10.5 加糖量(mg) 158 鉄(mg) 0.3	385 11.9 33 0.7
6金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 月麻婆豆腐 花野菜サラダ わかめスープ	米、豆腐、豚ミンチ、大豆ソフ、玉葱、 人参、おろししょうが、おろしに んにく、削り粉、アツタマ、さつまい も、チーズ、ワカ、ワカ、片栗 粉、マヨネーズ、砂糖、醤油、 酢、中華だし、塩	♪豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、 豆腐、ワカ油、 グラニュー糖、牛乳	E値(kcal) 470 蛋白質(g) 16.6 加糖量(mg) 381 鉄(mg) 1.5	594 22.5 384 2.4
7土	ビスケット牛乳	豚丼 もやしの磯和え 味噌汁(ワ・ワカ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、もや し、きゅうり、のり、ワカ、豆腐、砂 糖、醤油、みりん、和風だし、だし昆 布、花かつお、味噌	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バク 入りのマーガリン、レモン 汁、グラニュー糖、牛乳	E値(kcal) 449 蛋白質(g) 13.1 加糖量(mg) 199 鉄(mg) 0.5	580 17.0 176 1.3
9月	星たべよ牛乳	ご飯 丸餅の南蛮漬け ごぼうサラダ すまし汁(ワ・ワカ)	米、丸餅、ピーマン、赤ピーマン、玉 葱、牛蒡、人参、かつお節、茗、 ワカ、塩、片栗粉、ワカ油、酢、醤油、 砂糖、マヨネーズ、いりごま、花か つお、だし昆布	コーンおにぎり 牛乳	米、どうもちこし、 醤油、みりん、牛乳	E値(kcal) 421 蛋白質(g) 15.1 加糖量(mg) 199 鉄(mg) 0.6	486 18.4 178 1.0
10火	ハーベスト牛乳	ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め 月ねばねば豆腐 味噌汁(ワカ・ワカ)	米、鶏肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉 葱、おろしにんにく、豆腐、ワカ、 さざみ納豆、ワカ野菜、ワカ油、トマト チャップ、中濃ソース、酒、うめびし お、昆布つゆ、だし昆布、花かつ お、味噌	メープルクッキー 牛乳	ホットケーキミックス、バク 入りのマーガリン、メープル シロップ、牛乳	E値(kcal) 422 蛋白質(g) 13.7 加糖量(mg) 344 鉄(mg) 0.7	524 18.9 325 1.4
11水	ハッピーターン牛乳	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(ワカ・ワカ)	米、豚バラ、ワカ、ワカ野菜、人参、 おろしにんにく、かぼちゃ、きゅう り、チーズ、レモン、ワカ、豆腐、ワカ 油、中華だし、塩、酒、みりん、マ ヨネーズ、トマトチャップ、だし 昆布、花かつお、味噌	♪ココアトースト 牛乳	食パン、ココア、砂 糖、バク入りのマーガ リン、牛乳	E値(kcal) 495 蛋白質(g) 14.4 加糖量(mg) 229 鉄(mg) 0.7	626 18.6 222 1.3
12木	白い風船牛乳	ご飯 カツオカツ コールスローサラダ 味噌汁(ワ・ワカ)	米、カツオ、白菜、キャベツ、どうもち こし、人参、茗、小松菜、ワカ油、 中濃ソース、醤油、オリーブ油、酢、砂 糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	♪ババロア せんべい	ババロアの素、牛 乳、ソフトサラダ	E値(kcal) 383 蛋白質(g) 9.5 加糖量(mg) 221 鉄(mg) 0.7	519 11.2 117 1.3
13金	ぼたぼた焼牛乳	月しおラーメン 月しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚バラ、もやし、キャベツ、人 参、しゅうまい、ほうれん草、油揚 げ、ワカ油、塩、鶏がらスープ、みり ん、おろしにんにく、マヨネーズ、の り、昆布つゆ	チキンライスおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、玉葱、 どうもちこし、ドライ パセリ、野菜アツタマ、ト マトチャップ、オリーブ の素、牛乳	E値(kcal) 507 蛋白質(g) 19.6 加糖量(mg) 239 鉄(mg) 1.2	603 24.4 236 1.8
14土	せんべい牛乳	ビビンバ丼 白菜とワカメのボン酢和え 中華スープ(ワカ・ワカ)	米、豚ミンチ、玉葱、ほうれん草、人 参、もやし、いりごま、白菜、ワカ、 ワカ油、おろしにんにく、醤油、 砂糖、みりん、酢、マヨネーズ、オ リーブ油、中華だし、塩	キャラメルポテト 牛乳	さつまいも、ワカ 油、砂糖、バク入りの マーガリン、牛乳	E値(kcal) 424 蛋白質(g) 12.9 加糖量(mg) 231 鉄(mg) 0.8	487 15.0 219 1.2
16月	星たべよ牛乳	ご飯 たらの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(わかい・夕社)	米、たら、いんげん、ひじき、大豆 水煮、油揚げ、人参、玉葱、白菜、 砂糖、醤油、酒、みりん、ポン酢、 ワカ油、だし昆布、花かつお、味噌	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめごはんの 素、いりごま、牛乳	E値(kcal) 422 蛋白質(g) 16.0 加糖量(mg) 245 鉄(mg) 0.9	490 20.0 243 1.5

※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	
17	火	豆乳ウエハース牛乳 おハヤシライス チーズサラダ コンソメスープ(トマト・野菜)	米、押麦、豚バラ、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、わかめ、レズメ、とうもろこし、チーズ、小松菜、サラダ油、バター、トマトソース、中濃ソース、ルゥドレツツ、野菜アヒ、塩	おマカロニきな粉牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal) 459 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 231 鉄(mg) 0.7	567 17.6 222 1.5	
18	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 肉団子の酢豚風 キャベツとちくわのポン酢和え あさりと野菜のスープ	米、豚バラ、玉葱、人参、水菜だけのご、椎茸、ピーマン、キャベツ、ちくわ、あさり、チンゲン菜、サラダ油、中華だし、トマトソース、砂糖、酢、醤油、片栗粉、ごま油、ポン酢、野菜アヒ、塩	2色おはぎ牛乳	米、もち米、すりご、砂糖、きな粉、牛乳	1歳児(kcal) 501 蛋白質(g) 15.8 加糖量(mg) 252 鉄(mg) 2.1	579 18.8 237 2.8	
19	木	バナナ牛乳 ご飯 かれのい煮付け きゅうりともやしのサラダ 味噌汁(わか・キャベツ)	米、かれい、里芋、きぬさや、きゅうり、もやし、わかめ、キャベツ、和風だし、おろししょうが、砂糖、醤油、みりん、酒、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	菜飯おにぎり牛乳	米、菜飯ふりかけ、牛乳	1歳児(kcal) 427 蛋白質(g) 14.8 加糖量(mg) 204 鉄(mg) 0.6	490 17.5 176 0.9	
20	金	春分の日						
21	土	ビスケット牛乳 豚丼 もやしの磯和え 味噌汁(そば・トマト)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、もやし、きゅうり、のり、そば、豆腐、砂糖、醤油、みりん、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	レモンクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、レモン汁、グラニュー糖、牛乳	1歳児(kcal) 449 蛋白質(g) 13.1 加糖量(mg) 199 鉄(mg) 0.5	580 17.0 176 1.3	
23	月	星たべよ牛乳 ご飯 おカレーの南蛮漬け ごぼうサラダ すまし汁(わか・わか)	米、おカレー、ピーマン、赤ピーマン、玉葱、牛蒡、人参、かつおぶし、葱、わかめ、塩、片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂糖、マヨネーズ、いりごま、花かつお、だし昆布	コーンおにぎり牛乳	米、とうもろこし、醤油、みりん、牛乳	1歳児(kcal) 421 蛋白質(g) 15.1 加糖量(mg) 199 鉄(mg) 0.6	486 18.4 178 1.0	
24	火	ハーベスト牛乳 ★誕生日会★ ご飯 煮込み風ハンバーグ 花野菜サラダ クラムチャウダー ★フルーツ★(お祝い)	米、豆腐ハンバーグ、玉葱、しめじ、カリフラワー、ブロッコリー、さつまいも、チーズ、あさり、じゃがいも、トマトソース、中濃ソース、砂糖、醤油、酒、酢、サラダ油、お豆腐、牛乳、ドライパセリ、ルゥドレ	メープルクッキーショア	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、メープルソース、ショア	1歳児(kcal) 495 蛋白質(g) 15.5 加糖量(mg) 450 鉄(mg) 6.6	608 18.7 408 7.9	
25	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 鶏のから揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(わか・トマト)(0,1,2,5歳) バナナ(3,4歳)	米、から揚げ、ブロッコリー、わかめ、じゃがいも、玉葱、わかめ、豆腐、昆布つゆ、おろしにんにく、鶏がらスープ、サラダ油、塩、だし昆布、花かつお、味噌	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) 465 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 192 鉄(mg) 0.8	573 18.0 169 1.3	
26	木	白い風船牛乳 ご飯 カツオカツ コールスローサラダ 味噌汁(わか・トマト)	米、お豆腐、白菜、キャベツ、とうもろこし、人参、葱、小松菜、サラダ油、中濃ソース、醤油、お豆腐、酢、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	豆乳プリンせんべい	豆乳、砂糖、メープルソース、ゼラチン、ソフトサラダ	1歳児(kcal) 403 蛋白質(g) 11.0 加糖量(mg) 174 鉄(mg) 0.8	539 12.7 70 1.4	
27	金	ぼたぼた焼牛乳 おきつねうどん 白身魚の天ぷら ほうれん草ともやしのおひたし	うどん、油揚げ、わかめ、そば、白身魚の天ぷら、ほうれん草、もやし、人参、昆布つゆ	チキンライスおにぎり牛乳	米、鶏ミンチ、玉葱、とうもろこし、ドライパセリ、野菜アヒ、トマトソース、お豆腐の素、牛乳	1歳児(kcal) 424 蛋白質(g) 15.3 加糖量(mg) 219 鉄(mg) 0.7	485 18.6 208 1.2	
28	土	せんべい牛乳 ピピン丼 白菜とわかめのポン酢和え 中華スープ(わか・そば)	米、豚バラ、玉葱、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、白菜、わかめ、そば、サラダ油、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、中華だし、塩	キャラメルポテト牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1歳児(kcal) 424 蛋白質(g) 12.9 加糖量(mg) 231 鉄(mg) 0.8	487 15.0 219 1.2	
30	月	星たべよ牛乳 ご飯 たらの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁(わか・トマト)	米、たら、いんげん、ひじき、大豆水煮、油揚げ、人参、玉葱、白菜、砂糖、醤油、酒、みりん、ポン酢、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌	わかめおにぎり牛乳	米、わかめごはんの素、いりごま、牛乳	1歳児(kcal) 422 蛋白質(g) 16.0 加糖量(mg) 245 鉄(mg) 0.9	490 20.0 243 1.5	
31	火	豆乳ウエハース牛乳 おココロ野菜カレー チーズサラダ コンソメスープ(トマト・野菜)	米、押麦、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、わかめ、レズメ、とうもろこし、チーズ、小松菜、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、砂糖、中濃ソース、醤油、カレー粉、ルゥドレツツ、野菜アヒ、塩	おマカロニきな粉牛乳(0,1,2,3,4歳) おショア(5歳)	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal) 419 蛋白質(g) 15.2 加糖量(mg) 233 鉄(mg) 0.9	505 18.2 227 1.7	

※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。
※おははリクエスト給食です。

平均	
1歳児(kcal)	440
蛋白質(g)	14.5
加糖量(mg)	239
鉄(mg)	1.1