3月 予定献立表（3群）

日	曜日	献立名		材料名				エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2	月	じゃこおかかふりかけご飯 鶏肉の香味焼き 和風ポテサラ 大根の味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	しらす／かつお節／鶏肉／ツナ缶／油揚げ／牛乳／きな粉	精白米／ごま／上白糖／調合油／じゃがいも／片栗粉	たまねぎ／にんじん／コーン／だいこん／カットわかめ	こいくちしょうゆ／みりん／しょうが／料理酒／マヨドレ／顆粒和風だし／みそ	575 28.1 18
3	火	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーおかか和え 花麩のすまし汁 いちご	カルピス 三色蒸しパン	卵／鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳／かつお節／乳酸菌飲料	精白米／上白糖／パン粉／ごま／焼きふ／薄力粉／調合油	にんじん／乾しいたけ／さやえんどう／たまねぎ／根深ねぎ／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／ほうれんそう／いちご／いちご ジャム	食塩／穀物酢／こいくちしょうゆ／みそ／かつお･昆布だし／ベーキングパウダー	632 23 13.1
4	水	ご飯 鯖の味噌煮(1歳カレイの味噌煮) ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 おさつスティック	さば／油揚げ／水煮大豆／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／上白糖／ごま油／さといも／さつまいも／調合油	ひじき／にんじん／さやいんげん／だいこん／根深ねぎ	しょうが／みりん／みそ／かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／食塩	583 22.9 19.7
5	木	かしわうどん ちくわの磯部揚げ 紅白煮 バナナ	牛乳 きつねおにぎり	鶏肉／竹輪／牛乳／油揚げ	うどん／上白糖／薄力粉／調合油／じゃがいも／精白米／ごま	にんじん／こまつな／だいこん／根深ねぎ／まいたけ／あおのり／バナナ	こいくちしょうゆ／顆粒和風だし／かつお･昆布だし／みりん	575 24.7 14.3
6	金	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め 五目豆のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	豚肉／木綿豆腐／水煮大豆／油揚げ／牛乳／きな粉	精白米／片栗粉／ごま油／じゃがいも／上白糖／調合油／食パン／無塩バター	根深ねぎ／わけぎ／レモン果汁／コーン／にんじん／きゅうり／キャベツ	食塩／こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお･昆布だし／みそ	596 24.2 22.3
7	土	ハヤシライス 切干大根のごまサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／ごま／ごま油	にんじん／たまねぎ／グリンピース／切干しだいこん／きゅうり／こまつな	ハヤシフレーク／こいくちしょうゆ／穀物酢／コンソメ／食塩	599 20.9 19.5
9	月	麻婆豆腐丼 三色ナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	木綿豆腐／豚ひき肉／高野豆腐／牛乳／きな粉	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／ごま油／はるさめ／マカロニ	根深ねぎ／もやし／ほうれんそう／にんじん／オレンジ	しょうが／みそ／こいくちしょうゆ／顆粒和風だし／食塩／かつお･昆布だし	591 24.4 19.7
10	火	ご飯 豚肉の生姜焼 キャベツのツナ和え 豆腐の味噌汁	牛乳 セサミラスク	豚肉／ツナ缶／木綿豆腐／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま油／食パン／黒ごま／無塩バター	たまねぎ／キャベツ／もやし／こまつな／カットわかめ／根深ねぎ	しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／かつお･昆布だし／みそ	575 24.3 21.3
11	水	ご飯 カレイのネギソース 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 ホットケーキ	かれい／かに風味かまぼこ／牛乳	精白米／薄力粉／調合油／上白糖／ごま油／はるさめ／ごま／しゅうまいの皮／ホットケーキミックス	根深ねぎ／きゅうり／にんじん／チンゲンサイ	こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩／かつお･昆布だし	593 23.6 16
12	木	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) マカロニグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 夕焼けごはん	鶏ひき肉／水煮大豆／牛乳／パルメザンチーズ／しらす	食パン／マカロニ／調合油／無塩バター／薄力粉／パン粉／精白米	いちご ジャム／たまねぎ／マッシュルーム／コーン／にんじん／きゅうり／キャベツ	食塩／コンソメ／穀物酢／料理酒	593 24 18.9
13	金	ゆかりご飯 千草焼き 切干大根の煮物 えのきの味噌汁 バナナ	牛乳 ぱりぱりピザ	卵／水煮大豆／油揚げ／牛乳／プロセスチーズ	精白米／調合油／上白糖／ぎょうざの皮	にんじん／たまねぎ／乾しいたけ／ほうれんそう／切干しだいこん／えのきたけ／カットわかめ／バナナ／コーン	ゆかり／かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／食塩／みそ／トマトケチャップ	635 25.6 17
14	土	二色丼 さつまいもの甘煮 ふとわかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／高野豆腐／卵／牛乳	精白米／上白糖／ごま／さつまいも／焼きふ	カットわかめ／たまねぎ	こいくちしょうゆ／みりん／しょうが／食塩／かつお･昆布だし／みそ	643 26.4 18.6
16	月	ご飯 鰆の香味焼き 小松菜のごま和え かきたま汁	牛乳 手作りクッキー	さわら／卵／木綿豆腐／牛乳	精白米／上白糖／ごま／片栗粉／ごま油／薄力粉／無塩バター	根深ねぎ／こまつな／もやし／にんじん／カットわかめ	みりん／みそ／こいくちしょうゆ／しょうが／食塩／かつお･昆布だし	590 24.5 20.5
17	火	食パン(ブルーベリー) (1歳ジャムなし) スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 豆乳スープ	牛乳 きなこぼたもち	卵／水煮大豆／牛乳／豆乳／きな粉	食パン／じゃがいも／調合油／上白糖／精白米	ブルーベリー ジャム／にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／ほうれんそう	食塩／コンソメ／トマトケチャップ／マヨドレ／こいくちしょうゆ／料理酒	575 25.1 20.9
18	水	あんかけ焼きそば 五目豆のサラダ バナナ	牛乳 ツナおにぎり	豚肉／水煮大豆／牛乳／ツナ缶	蒸し中華麺／上白糖／片栗粉／ごま油／じゃがいも／調合油／精白米／ごま	チンゲンサイ／キャベツ／もやし／乾しいたけ／にんじん／きゅうり／コーン／バナナ	こいくちしょうゆ／かつお･昆布だし／食塩／穀物酢	582 22.3 16.1
19	木	ご飯 具沢山の炒り豆腐 白菜の磯和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	木綿豆腐／鶏ひき肉／しらす／油揚げ／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／上白糖／調合油／ごま油／薄力粉／無塩バター	たまねぎ／にんじん／乾しいたけ／グリンピース／はくさい／焼きのり／切干しだいこん／カットわかめ／オレンジ／こまつな	こいくちしょうゆ／みそ／かつお･昆布だし／ベーキングパウダー	581 22.4 18.6

21	土	ピラフ マカロニサラダ コロコロスープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウィンナー／牛乳	精白米／無塩バター／調合油／スパゲティ／上白糖／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／コーン／グリンピース／きゅうり	食塩／コンソメ／マヨドレ	579 19.1 17.1
23	月	しょうゆラーメン 大豆とじゃがいもの甘辛煮 バナナ	牛乳 五平もち	豚肉／水煮大豆／牛乳	中華麺／ごま油／じゃがいも／調合油／上白糖／精白米	にんじん／もやし／キャベツ／こまつな／ｺｰﾝ／バナナ	かつお･昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／しょうが／みりん／みそ	617 24.6 15.7
24	火	ご飯 鶏の唐揚げ　オニオンソース （1歳焼き唐揚げ） キャベツサラダ 野菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	鶏肉／木綿豆腐／牛乳／ゼラチン	精白米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／じゃがいも	たまねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／ほうれんそう ／ぶどうジュース	しょうが／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩／かつお･昆布だし／みそ	576 25.5 16.8
25	水	納豆ご飯 鮭の西京焼き 根菜のきんぴら 五目汁	牛乳 チーズ蒸しパン	挽きわり納豆／さけ／竹輪／油揚げ／牛乳	精白米／上白糖／ごま油／片栗粉／薄力粉／調合油	れんこん／にんじん／だいこん／ぶなしめじ／ほうれんそう	こいくちしょうゆ／みそ／みりん／かつお･昆布だし／食塩／ベーキングパウダー	612 29.9 18
26	木	食パン 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンクリームスープ	牛乳 チャーハン	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／ツナ缶	食パン／パン粉／調合油／上白糖／薄力粉／無塩バター／精白米／ごま油	たまねぎ／ブロッコリー／にんじん／キャベツ／コーン／クリームコーン缶／グリンピース	食塩／こいくちしょうゆ／ウスターソース／トマトケチャップ／穀物酢／コンソメ	620 27.9 22.1
27	金	カレーライス ごぼうサラダ りんごヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	豚肉／ヨーグルト／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／コーンフレーク	にんじん／たまねぎ／ごぼう ／もやし／りんご	カレールウ／マヨドレ／食塩	576 18.3 18.7
30	月	きのこのクリームスパゲティ にんじんツナサラダ バナナ	牛乳 ハリハリおにぎり	鶏肉／牛乳／ツナ缶／油揚げ	スパゲティ／調合油／薄力粉／無塩バター／ごま／精白米	たまねぎ／ほうれんそう／ぶなしめじ／エリンギ／マッシュルーム／にんじん／もやし／バナナ／切干しだいこん	食塩／コンソメ／こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお･昆布だし／みりん	576 24.3 16.3
31	火	ご飯 肉じゃが 白菜のごまマヨ和え なめこの味噌汁	牛乳 四角いメロンパン	豚肉／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／食パン／ホットケーキミックス／無塩バター	たまねぎ／にんじん／グリンピース／はくさい／きゅうり／なめこ／根深ねぎ／レモン果汁	こいくちしょうゆ／みりん／かつお･昆布だし／マヨドレ／みそ	628 20.5 19.6

保育園における１人１日平均栄養量		
	３歳以上児	３歳未満児
エネルギーkcal	596	485
タンパク質g	24	20.3
脂質g	18.4	14.2
カルシウムmg	295	313
鉄　mg	2.6	2.9
ビタミンA　μｇＲＥ	200	152
ビタミンB_1	0.33	0.25
ビタミンB_2　ｍｇ	0.44	0.32
ビタミンＣ　ｍｇ	24	19
食塩相当量　ｇ	1.7	1.4

※行事、材料の都合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。
※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。どうぞご自由にご覧ください。
※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。
※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
※乳児につきましては別途、個々の段階に応じたメニューになります。
※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。

＊赤字で記載されているメニューは、くじら組さんがアンケートに記入してくれたメニューです
（アンケートには好きな給食・おやつを３つ記入してもらいました）