

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	14 28	山賊焼き きんぴられんこん ほうれん草と豆腐の 味噌汁	① 271kcal ② 17.9g ③ 11.4g ④ 1.8g	ごま 三温糖 ごま油 味噌 片栗粉	鶏肉 焼き竹輪 木綿豆腐 煮干し	干し椎茸 れんこん 玉葱 人参 ほうれん草	しょうゆ みりん 塩	麦茶 ★餃子ピザ	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★餃子ピザ	
火	22	ごまカレーつくね 春雨スープ バナナ	① 378kcal ② 18.9g ③ 10.8g ④ 1.2g	片栗粉 三温糖 ごま油	鶏挽肉 木綿豆腐 春雨	玉葱 人参 キャベツ コーン しいたけ バナナ	カレー粉 しょうゆ 鶏がら 塩	★三島ゆ おせんべい ミニゼリー 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 ミニ ゼリー、おせんべい	
水	2 16 31	鮭のコーンクリーム焼き 白菜とツナのサラダ ひじきの中華スープ	① 326kcal ② 22.9g ③ 8.8g ④ 2.0g	マヨネーズ 三温糖	鮭 ツナ ひじき	コーン 白菜 人参 玉葱 小松菜	しょうゆ みりん 塩 中華だし	★三島ゆ ★いもち	鮭ごはん	牛乳 クッキー 牛乳 ★いもち	
木	3 17	タンドリーチキン 三色ナムル じゃがいものスープ	① 304kcal ② 14.0g ③ 11.1g ④ 0.8g	ごま油 ごま じゃがいも 三温糖	ヨーグルト 鶏肉	玉葱 人参 もやし 小松菜 ほうれん草	カレー粉 ケチャップ 中華だし 塩 コンソメ	麦茶 ★三色かアケキ (3日) ★人参ドーナツ (17日)	ごはん	牛乳 パイ 麦茶★三色かアケキ ★人参ドーナツ	
金	4 18	白菜と豚肉の ことこと煮 切干し大根と納豆の サラダ フルーツ(りんご)	① 346kcal ② 20.2g ③ 9.6g ④ 0.9g	ごま	豚肉 納豆	えのき 切干し大根 白菜 人参 玉葱 小松菜 りんご	しょうゆ 和風だし 塩	★三島ゆ みかん ウエハース 小魚	わかめうどん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 みかん ウエハース	
土	5 19	塩唐揚げ 野菜ソテー 味噌汁	<p align="center">★お誕生日会メニュー(8日)</p> <p align="center">♪野菜たっぷり味噌つけめん ♪揚げ餃子 ♪バナナ</p> <p align="center">おやつ ♪麦茶 ★フルーツサンド</p>								牛乳 ビスケット 麦茶 果物 せんべい
月木	7 31	白身魚の野菜あんかけ キャベツのソテー バナナ	① 247kcal ② 14.4g ③ 9.4g ④ 0.9g	三温糖 油 片栗粉	白身魚 ベーコン	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ しめじ バナナ にんにく	しょうゆ みりん コンソメ	麦茶 ★フレンチ トースト	わかめごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フレンチトースト	
火	15 29	納豆キーマカレー ベビーチーズ ブロッコリーとひじきの ごまマヨサラダ	① 356kcal ② 18.4g ③ 12.2g ④ 1.0g	じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 納豆 チーズ ロースハム ひじき	玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜	カレールウ しょうゆ 塩 ごま	★三島ゆ みかん 小魚 クラッカー	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 みかん クラッカー	
水	9 23	マカロニのミートソース キャベツのコールスロー 豆乳味噌スープ	① 315kcal ② 12.8g ③ 7.6g ④ 1.1g	パンネ 油 三温糖 ごま油 じゃが芋	豚挽肉 シーチキン 豆乳 味噌	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ コーン缶 ほうれん草	ケチャップ 塩 酢	麦茶 ★鶏ひき肉と キャベツの おにぎり	ロールパン	牛乳 クッキー 麦茶 ★鶏ひき肉とキャベツ のおにぎり	
木	10 24	八宝菜 スパゲッティサラダ りんご	① 317kcal ② 12.7g ③ 12.1g ④ 1.0g	片栗粉 三温糖 サラスパ 油 マヨネーズ	豚挽肉 えび ロースハム	白菜 人参 玉葱 しめじ だけのこ きゅうり りんご	しょうゆ 中華だし ごま	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	五目うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	
金	11 25	チキン南蛮 味噌ドレッシング わかめスープ	① 349kcal ② 19.3g ③ 16.3g ④ 1.2g	片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖	鶏むね肉 卵 味噌 わかめ 豆腐	レタス きゅうり トマト 人参 玉葱	しょうゆ 酢 ごま 鶏ガラ 塩	★三島ゆ バナナ チーズ 小魚	ごはん	牛乳 せんべい 牛乳 バナナ チーズ	
土	12 26	焼き魚 野菜サラダ スープ	<p align="center">★お別れ会メニュー(1日)</p> <p align="center">♪グラタン ♪チーズサラダ ♪花麩のすまし汁 ♪いちご</p> <p align="center">おやつ ♪麦茶 ★シャカシャカココアパン</p>								牛乳 パイ 麦茶 果物 せんべい

・都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
★3月の旬の食材★キャベツ、新たまねぎ、新にんじん、れんこん、いちごなど
 厳しい冬を乗り越えた栄養満点の食材が多いので、新鮮なうちにたくさん食べて
 暑さの厳しい夏に備えましょう😊

