



平成30年3月度 ＜昼食＞

※都合により献立の一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3,4,5歳児のみ)
 ※記載してある食材は昼食とおやつです
 ※0,1,2歳児のみ午前おやつが付きます
 ※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

3・4・5歳児 1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児				1・2歳児				体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ	
			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)						
1	木	スパゲティ ミートソース	花野菜のサラダ コンソメスープ ネーブル	606	23	210	2.1	518	20	223	1.7	豚ひき肉、大豆 粉チーズ、ベーコン /牛乳、鶏ひき肉	スパゲティ、油 砂糖、ミネラル /米、油、砂糖、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、かぶ ネーブル、きゅうり/ごぼう、にんじん	食塩、トキビル、コンソメ ウスターソース、ケチャップ、酢 しょうゆ/しょうゆ、みりん	牛乳 きんぴら ごはん
2	金	ひなまつり ちらし寿司	さわらの磯辺ごま焼き 小松菜のだし和え 豆腐みそ汁 いちご	600	25	281	2.2	514	21	279	1.8	油揚げ、卵、でんぶ、鯖 青のり、豆腐、わかめ みそ/牛乳、わりあん	米、砂糖、油 ごま/道明寺粉 砂糖、ひななられ	干しいたけ、にんじん、さやえんどう 小松菜、糸みつば、いちご	食塩、酢、酒 しょうゆ/かっお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁	牛乳 道明寺桜餅 ひななられ
3	土	ごはん	鶏肉しょうが焼き キャベツのじゃこ和え 野菜汁	601	22	214	1.8	514	19	226	1.5	鶏肉、しらす干し 高野豆腐、みそ /牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、砂糖 /ロールパン、ママーレード	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、れんこん、小松菜/バナナ	しょうゆ、酒、酢 かつおだし汁	牛乳 ジャムパン バナナ
5	月	ごはん	回鍋肉 ブロッコリー中華サラダ 中華スープ	612	23	244	1.9	523	20	251	1.6	豚肉、みそ、あさり しらす干し、豆腐/牛乳 牛乳、卵、甘納豆	米、油、砂糖 ごま油、ごま /小麦粉、バター、油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン しいたけ、ブロッコリー、きゅうり コーン缶、えのき、万能ねぎ	酒、食塩、しょうゆ 酢、中華だし汁 /ベーキングパウダー	牛乳 おぐら ドーナツ
6	火	ごはん	さばと玉ねぎの味噌煮 さつま芋の酢の物 すまし汁 りんご	606	24	243	1.8	518	21	249	1.5	さば、みそ、わかめ/牛乳 牛乳、納豆、干しえび 卵、かつお節、青のり	米、砂糖、油 さつま芋、焼酎 小麦粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、きゅうり にんじん、しめじ、ほうれん草 りんご/キャベツ	みりん、食塩、しょうゆ 酢、かつお・昆布だし汁 /ベーキングパウダー	牛乳 納豆お好み焼き
7	水	ごはん	ハーフキョウパチ かぼちゃのサラダ みそ汁	621	23	192	2.0	531	20	208	1.6	豚肉、チーズ、油揚げ 高野豆腐、みそ /牛乳、鶏肉	米、砂糖、油 マヨネーズ /米、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ いんげん、きゅうり、干しぶどう、キタノ、人参 /ごぼう、人参、れんこん、干しいたけ	酒、食塩、トキビル 酢、しょうゆ、ウスターソース かつお・昆布だし汁/食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 かやくごはん
8	木	きじ焼き丼	ひじきと小松菜のサラダ 生揚げのみそ汁 ネーブル	607	22	297	2.5	519	20	293	2.0	鶏肉、ひじき、大豆 生揚げ、みそ /牛乳、干しえび	米、砂糖、ごま油 さつま芋 /米、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、干しいたけ ピーマン、小松菜、きゅうり、だいこん ネーブル/ほうれん草	酒、しょうゆ、みりん 酢、かつお・昆布だし汁 食塩/食塩	牛乳 ごま チャーハン
9	金	ごはん	白身魚のカレー粉揚げ 五目豆 みそ汁 りんご	614	25	202	2.4	525	22	216	2.0	メルルーサ、大豆 鶏肉、豆腐、わかめ みそ/牛乳、きなこ	米、砂糖、小麦粉、油 片栗粉、板こんにやく /食パン、バター、砂糖	にんじん、ごぼう、いんげん、たまねぎ 干しいたけ、ほうれん草、りんご	食塩、カレー粉、酒 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 食パンラスク
10	土	焼きうどん	鶏肉と里芋の煮込み みそ汁 きよみおれんじ	603	24	230	2.1	516	21	239	1.7	豚肉、青のり、鶏肉 油揚げ、みそ/牛乳 しらす干し、のり	ゆでうどん、油 砂糖、さつま芋 /米、ごま油、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、だいこん、しょうが 切干大根、小松菜、きよみおれんじ	かつおだし汁、食塩 ウスターソース、中濃ソース しょうゆ、みりん	牛乳 じゃこおにぎり
12	月	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め さつま揚げと昆布の煮物 五目そ汁	600	23	172	2.8	513	20	193	2.3	鶏肉、こんぶ さつま揚げ、みそ /牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、砂糖 /食パン、いちごジャム	しょうが、ピーマン、赤ピーマン たけのこ、にんじん、かぼちゃ たまねぎ、ごぼう、ねぎ	酒、食塩、しょうゆ 中華だし汁、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド
13	火	菜の花ごはん	さわらのごま照り焼き 春野菜のだし煮 みそ汁 りんご	607	23	304	2.0	519	20	298	1.7	こんぶ、さわら 油揚げ、わかめ みそ、生揚げ/牛乳	米、砂糖、油 ごま/小麦粉 黒砂糖、油	にんじん、なばな、ブロッコリー かぶ、たまねぎ、りんご /干しぶどう	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁 酒/ベーキングパウダー	牛乳 黒糖むしぼん
14	水	ごはん	松風焼き ごぼうのきんぴら けんちん汁	612	23	224	2.1	523	20	234	1.7	鶏ひき肉、牛乳、卵 みそ、豆腐、油揚げ /牛乳	米、さつま芋、砂糖 ごま、油、ごま油 パン粉/油、砂糖、ごま	れんこん、しいたけ、ごぼう ねぎ、にんじん、いんげん、大根 /かぼちゃ	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 食塩/しょうゆ	牛乳 大学かぼちゃ
15	木	カレーライス	ピーンズサラダ コンソメスープ きよみおれんじ	623	23	213	1.7	532	20	225	1.4	豚肉、ツナ煮、大豆 鶏ささみ、いんげん豆 /牛乳、牛乳、卵	米、油、じゃが芋、バター 小麦粉、蜂蜜、砂糖 クリーム/油/おろし粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、キャベツ きよみおれんじ、レモン果汁/干しぶどう	カレー粉、ウスターソース ケチャップ、食塩、酢 コンソメ、しょうゆ	牛乳 ホットケーキ
16	金	ごはん	鮭のごまフライ こまつな納豆和え 豚汁 いちご	616	25	214	1.5	526	22	227	1.2	さけ、卵、みそ 挽きわり納豆 豚肉、油揚げ/牛乳	米、小麦粉、パン粉 じゃがいも、ごま、油 ごま油/米	小松菜、えのきたけ、大根 にんじん、ねぎ、いちご /コーン缶、にんじん、パセリ粉	しょうゆ、みりん かつおだし汁 /コンソメ	牛乳 春色洋風 ごはん
17	土	ごはん	ポークケチャップ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	616	24	189	2.0	526	21	206	1.7	豚肉、油揚げ みそ/牛乳	米、春雨、砂糖 ごま、ごま油、油 /食パン、蜂蜜、バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶 きゅうり、切干大根、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ 酢、かつおだし汁	牛乳 はちみつパン
19	月	ごはん	回鍋肉 ブロッコリー中華サラダ 中華スープ	612	23	244	1.9	523	20	251	1.6	豚肉、みそ、あさり しらす干し、豆腐/牛乳 牛乳、卵、甘納豆	米、油、砂糖 ごま油、ごま /小麦粉、バター、油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン しいたけ、ブロッコリー、きゅうり コーン缶、えのき、万能ねぎ	酒、食塩、しょうゆ 酢、中華だし汁 /ベーキングパウダー	牛乳 おぐら ドーナツ
20	火	ごはん	さばと玉ねぎの味噌煮 さつま芋の酢の物 すまし汁 りんご	606	24	243	1.8	518	21	249	1.5	さば、みそ、わかめ/牛乳 牛乳、納豆、干しえび 卵、かつお節、青のり	米、砂糖、油 さつま芋、焼酎 小麦粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、きゅうり にんじん、しめじ、ほうれん草 りんご/キャベツ	みりん、食塩、しょうゆ 酢、かつお・昆布だし汁 酒/ケチャップ、中濃ソース	牛乳 納豆お好み焼き
22	木	きじ焼き丼	ひじきと小松菜のサラダ 生揚げのみそ汁 ネーブル	629	22	238	1.6	536	20	245	1.4	鶏肉、ひじき、大豆 生揚げ、みそ /牛乳、小豆	米、ごま油 砂糖、さつま芋 /米、砂糖	たまねぎ、にんじん、干しいたけ ピーマン、小松菜、きゅうり だいこん、ネーブル	酒、しょうゆ、みりん 酢、かつお・昆布だし汁 食塩/食塩	牛乳 牡丹餅
23	金	ごはん	白身魚のカレー粉揚げ 五目豆 みそ汁 りんご	614	25	202	2.4	525	22	216	2.0	メルルーサ、大豆 鶏肉、豆腐、わかめ みそ/牛乳、きなこ	米、砂糖、小麦粉、油 片栗粉、板こんにやく /食パン、バター、砂糖	にんじん、ごぼう、いんげん、ほうれん草 干しいたけ、たまねぎ、りんご	食塩、カレー粉、酒 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 食パンラスク
24	土	焼きうどん	鶏肉と里芋の煮込み みそ汁 きよみおれんじ	603	24	230	2.1	516	21	239	1.7	豚肉、青のり、鶏肉 油揚げ、みそ/牛乳 しらす干し、のり	ゆでうどん、油 砂糖、さつま芋 /米、ごま油、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、だいこん、しょうが 切干大根、小松菜、きよみおれんじ	かつおだし汁、食塩 ウスターソース、中濃ソース しょうゆ、みりん	牛乳 じゃこおにぎり
26	月	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め さつま揚げと昆布の煮物 五目そ汁	600	23	172	2.8	513	20	193	2.3	鶏肉、こんぶ さつま揚げ、みそ /牛乳	米、片栗粉、油 ごま油、砂糖 /食パン、いちごジャム	しょうが、ピーマン、赤ピーマン たけのこ、にんじん、かぼちゃ たまねぎ、ごぼう、ねぎ	酒、食塩、しょうゆ 中華だし汁、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド
27	火	菜の花ごはん	さわらのごま照り焼き 春野菜のだし煮 みそ汁 りんご	607	23	304	2.0	519	20	298	1.7	こんぶ、さわら 油揚げ、わかめ みそ、生揚げ/牛乳	米、砂糖、油 ごま/小麦粉 黒砂糖、油	にんじん、なばな、ブロッコリー かぶ、たまねぎ、りんご /干しぶどう	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁 酒/ベーキングパウダー	牛乳 黒糖むしぼん
28	水	ごはん	松風焼き ごぼうのきんぴら けんちん汁	612	23	224	2.1	523	20	234	1.7	鶏ひき肉、牛乳、卵 みそ、豆腐、油揚げ /牛乳	米、さつま芋、砂糖 ごま、油、ごま油 パン粉/油、砂糖、ごま	れんこん、しいたけ、ごぼう ねぎ、にんじん、いんげん、大根 /かぼちゃ	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 食塩/しょうゆ	牛乳 大学かぼちゃ
29	木	カレーライス	ピーンズサラダ コンソメスープ きよみおれんじ	623	23	213	1.7	532	20	225	1.4	豚肉、ツナ煮、鶏肉 大豆、いんげん豆 /牛乳、牛乳、卵	米、油、じゃが芋、バター 小麦粉、蜂蜜、砂糖 クリーム/油/おろし粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、キャベツ きよみおれんじ、レモン果汁/干しぶどう	カレー粉、ウスターソース ケチャップ、食塩、酢 コンソメ、しょうゆ	牛乳 ホットケーキ
30	金	ごはん	鮭のごまフライ こまつな納豆和え 豚汁 いちご	616	25	214	1.5	526	22	227	1.2	さけ、卵、みそ 挽きわり納豆 豚肉、油揚げ/牛乳	米、小麦粉、パン粉 じゃがいも、ごま、油 ごま油/米	小松菜、えのきたけ、大根 にんじん、ねぎ、いちご /コーン缶、にんじん、パセリ粉	しょうゆ、みりん かつおだし汁 /コンソメ	牛乳 春色洋風 ごはん
31	土	ごはん	ポークケチャップ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	616	24	189	2.0	526	21	206	1.7	豚肉、油揚げ みそ/牛乳	米、春雨、砂糖 ごま、ごま油、油 /食パン、蜂蜜、バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶 きゅうり、切干大根、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、しょうゆ 酢、かつおだし汁	牛乳 はちみつパン
卒園	赤飯	鶏手羽のさっぱり煮 ブロッコリー添え すまし汁 蒸かしつま芋	鶏手羽、豆腐 小豆/牛乳、牛乳 卵、生クリーム	609	23	257	1.9	521	20	261	1.6	鶏手羽元、豆腐 小豆/牛乳、牛乳 卵、生クリーム	米、ごま、砂糖 さつま芋/砂糖 バター、おろし粉	だいこん、ブロッコリー なばな、にんじん /干しぶどう、バナナ、いちご	かつお・昆布だし汁 食塩、酢、しょうゆ 酒、みりん/コンソメ	牛乳 ココアケーキ パフェ
遠足	おにぎり (梅・じゃこ)	鶏肉の照焼き れんこん素揚げ スライク野菜 きよみおれんじ	しらす干し、鶏肉 焼きのり/牛乳 豚肉、えび、うずら卵	601	23	171	1.5	514	20	192	1.3	しらす干し、鶏肉 焼きのり/牛乳 豚肉、えび、うずら卵	米、砂糖、油 /生中栗粉	梅干し、きゅうり、れんこん にんじん、きよみおれんじ /もやし、チンゲン菜、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 /しょうゆ、食塩 中華だし汁	牛乳 チャンポン麺
誕生日会	ガーリックライス	メンチカツ ブロッコリーステーキ コンソメスープ	鶏ひき肉、ベーコン、卵 鶏ささみ、大豆/牛乳 牛乳、卵、豆乳クリーム	610	22	206	1.9	522	19	220	1.6	鶏ひき肉、ベーコン、卵 鶏ささみ、大豆/牛乳 牛乳、卵、豆乳クリーム	米、オリーブ油、小麦粉 パン粉、大やが芋、バター 油/おろし粉、砂糖	コーン缶、にんにく、たまねぎ、かぶ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、パセリ粉 /バナナ、干しぶどう、いちご	食塩、カレー粉 コンソメ、ウスターソース ケチャップ、しょうゆ	牛乳 スプリング ケーキ