



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 金	うどん 豆腐のミートローフ キャベツのごまサラダ すまし汁 (ハッパンミナ) 麦茶	星たべよ/干しうどん (乾) /かたくり粉/パ ン粉(乾燥) /サラダ油 /上白糖 /すりごま (白) /おからせんべい /豆花クッキー	鶏若鶏肉ひき肉 /押豆 腐 /干ひじき (アツシ 釜) /はんぺん /牛 乳	もも (缶詰果肉) /玉葱 /にんじん /キャベツ /もやし /水菜	おからせんべい 豆花クッキー 牛乳 白桃缶 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	334 kcal 13.6 g 11.9 g 2.5 g
4 月	ごはん 豚肉とキャベツの炒め アロココとツナ和風サラダ みそ汁 (わかめ あげ) 麦茶	かっぱえびせん /水稲 穀粒(精白米) /かたく り粉 /サラダ油 /上白 糖 /パイシート /グラ ニュー糖	豚モモ(赤肉) /まぐろ 缶詰(油漬フレーク付) /みそ /カットわかめ / 油揚げ /たまご /粉チ ーズ /すっきりCa鉄	キャベツ /ブロッコリ ー /きゅうり /にんじ ん	★チーズスティックパイ すっきりCa鉄 かっぱえびせん 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 21.7 g 22.6 g 1.9 g
5 火	白い食卓ロール かじき鮭のアーモンドがらめ 海藻サラダ みそ汁 (小松菜 えのき) 麦茶	白い食卓ロール /かたく り粉 /薄力粉 /サラ ダ油 /アーモンド (ダ イス) /上白糖 /すり ごま (白) /ごま油 / ソバゲッティ	かじき 角切 /まぐろ 缶詰(油漬フレーク付) /干ひじき (アツシ 釜) /乾 いす /上白糖 /すり ごま /ローズハム /牛乳	バナナ /きゅうり /に んじん /こまつな /え のきたけ /青ピーマン /玉葱	★ナポリタン 牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 kcal 21.7 g 17.0 g 1.9 g
6 水	ごはん さばの味噌煮 納豆わかめとキャベツの和え物 のっぺい汁 (里芋) 麦茶	コハッパンミナ /水稲 穀粒(精白米) /上白 糖 /すりごま (白) / ごま油 /さといも /板 こんにやく /サラダ油 /かたくり粉...	まさば /みそ /鶏若鶏 肉モモ(皮なし) /油 揚げ /脱脂加糖ヨーグル ト /牛乳	しょうが /ほうれんそ う /もやし /にんじん /だいこん /ねぎ	ヨーグルト ソフトサラダ 牛乳 コハッパンミナ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 kcal 22.2 g 15.5 g 1.4 g
7 木	鮭の混ぜ込みちらし ささみのフィンガーフライ ツナサラダ すまし汁 (ハッパンミナ) ジョア マスカット 麦茶	ベジタブルせんべい / 水稲穀粒(精白米) /上 白糖 /強力粉(1等) パン粉(乾燥) /サラ ダ油 /マヨネーズ(全卵 型) /キッズショート ン /牛乳	焼鮭あらほぐし /焼き のり /鶏若鶏肉ささ 身 /たまご /まぐろ 缶詰(油漬フレーク付) /はん ぺん /ジョア マスカ ット /牛乳	きゅうり /玉葱 /キャ ベツ /にんじん /ねぎ	キッズショート 牛乳 ベジタブルせんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 28.0 g 20.6 g 1.8 g
8 金	ごはん 変わりシウマイ わかめとわかめの酢の物 みそ汁 (大根 あげ) 麦茶	クラッカー /水稲穀粒 (精白米) /かたくり粉 /ごま油 /上白糖 /し ゅうまいの皮 /どろけ るゼリー /ひとくちお かき	豚ひき肉 /スキムミ ルク /カットわかめ / みそ /油揚げ /すっきり Ca鉄	玉葱 /きゅうり /にん じん /だいこん	どろけるゼリー ひとくちおかき すっきりCa鉄 クラッカー 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 kcal 15.1 g 9.0 g 1.5 g
9 土	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁 (もやし ふ) 麦茶	きなこボール /水稲穀 粒(精白米) /しらたき /サラダ油 /上白糖 /すりごま (白) /白玉 麩 /ミニクワッサン クリーム...	豚モモ(赤肉) /押豆 腐 /ローズハム /みそ /牛乳	玉葱 /ぶなしめじ /青 ピーマン /こまつな /キャベツ /もやし /き ゅうり /にんじん	ミニクワッサン クリーム 乳酸菌入りハートせんべい 牛乳 きなこボール 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 21.0 g 15.7 g 1.4 g
11 月	ラーメン 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ ラーメンみそスープ 麦茶	お星さませんべい /中 華めん(生) /上白糖 /かたくり粉 /薄力粉 /サラダ油 /マカロニ /マヨネーズ(全卵型) /有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /たまご /ローズハム /豚ひき肉 /カットわ かめ /みそ /牛乳	キャベツ /きゅうり / にら /もやし /とうも ろこし(冷凍)	★マーブルクッキー 牛乳 お星さませんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 24.9 g 28.4 g 1.8 g
12 火	ごはん ポークビーンズ コールスロー スープ (白菜 ベーコン) 麦茶	ザッポロポテト(ベジ タブル) /水稲穀粒(精白 米) /じゃがいも /サ ラダ油 /上白糖 /コ メバンドーナッツ黒糖 /のりせんべい	大豆水煮 /豚モモ(赤 肉) /ローズハム /ベ ーコン /牛乳	玉葱 /にんじん /キャ ベツ /きゅうり /はく さい	コメバンドーナッツ黒糖 のりせんべい 牛乳 ザッポロポテト 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 16.0 g 13.5 g 1.7 g
13 水	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 青菜の納豆和え みそ汁 (かぶ 大根 大根) 麦茶	アハッパンミナ 幼児用ビスケ ット /水稲穀粒(精白 米) /上白糖 /胚芽ク ッキー /二色せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /挽きわり納豆 /糸 づり /みそ /ヨーグル ト(ドリンクタイプ)	レモン(果汁、生) /ね ぎ /しょうが /キャ ベツ /ほうれんそう / にんじん /日本かぼちゃ /玉葱 /えのきたけ	胚芽クッキー 二色せんべい のむヨーグルト アハッパンミナ 幼児用ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 21.4 g 8.4 g 1.3 g
14 木	白い食卓ロール かぼちゃのグラタン キャベツとコーンのサラダ スープ (ツナ サイウイナー) 麦茶	ぱりりんこ /白い食卓 ロール /サラダ油 /有塩 バター /薄力粉 /パン 粉(乾燥) /上白糖 /水 稲穀粒(精白米) /すり ごま (白)	ウィンナー /牛乳 /ス キムミルク /粉チー ーズ /油揚げ	日本かぼちゃ /玉葱 /キャベツ /きゅうり /とうもろこし(冷凍) /チンゲンツアイ /にんじん	★混ぜ込みいなり 麦茶 黄桃缶 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439 kcal 12.7 g 15.3 g 1.7 g
15 金	ごはん ポークカレー 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶	アハッパンミナ ミニナツ野菜 /水稲穀粒(精白米) /じゃがいも /サラダ油 /有塩バター /薄力粉 /上白糖 /かたくり粉	豚モモ(赤肉) /牛乳 /スキムミルク /さつま 揚げ /凍り豆腐 /豆乳 /きな粉(大豆)	玉葱 /にんじん /りん ご /切干しいたけ	★高野豆腐の玉子揚げ 牛乳 アハッパンミナ ミニナツ野菜 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 20.9 g 25.2 g 1.7 g
16 土	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 おかか和え (大根 こんに ゃく) みそ汁 (ふ 水菜) 麦茶	りんごジャムサンド / 水稲穀粒(精白米) /サ ラダ油 /さといも /じ ゃがいも /上白糖 /か たくり粉 /白玉麩 /ミ ニクリームパン...	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /だし汁(削節) /大 豆水煮 /糸づり /み そ /牛乳	ねぎ /にんじん /だい こん /きゅうり /水菜	ミニクリームパン 利尻昆布せんべい 牛乳 りんごジャムサンド 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 20.6 g 17.8 g 2.1 g
18 月	ごはん ポテトオムレツ スパゲティサラダ スープ (かぶ わかめ) 麦茶	かぼちゃポロー /水稲 穀粒(精白米) /じゃが いも /サラダ油 /スパ ゲッティ /マヨネーズ (全卵型) /かたくり 粉 /上白糖	ベーコン /たまご /ス キムミルク /ローズハ ム /カットわかめ /牛 乳 /きな粉(大豆) / すっきりCa鉄	玉葱 /青ピーマン /に んじん /キャベツ /き ゅうり /かぶ	★ミルクもち すっきりCa鉄 かぼちゃポロー 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 16.3 g 14.4 g 1.5 g
19 火	ごはん 煮魚 (かれい) 干草和え みそ汁 (ミナナジカ 大) 麦茶	英字ビスケット /水稲 穀粒(精白米) /上白糖 /すりごま (白) /サ ラダ油 /じゃがいも /はちみつケーキ /鉄 入りたつぷりしらすくん	まがれい /かまぼこ /みそ /牛乳	しょうが /キャベツ /にんじん /きゅうり /水菜	はちみつケーキ 鉄入りたつぷりしらすくん 牛乳 英字ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	423 kcal 16.2 g 8.7 g 1.5 g

月平均栄養価	エネルギー 503 kcal	タンパク質 18.7 g
	脂質 15.9 g	食塩相当量 1.7 g





★印は手作りおやつです。  
 ・平均栄養量が変わることがあります。  
 ・都合により一部献立が変更になる場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 水	白い食卓ロール ポテトコロッケ キャベツとニンニクのドレッシング和 みそ汁(もやし 大根) 麦茶	米粉のクッキー/白い 食卓ロール/じゃがい も/サラダ油/強力粉 (1等)/パン粉(乾燥) /上白糖/食パン8枚 切/有塩バター...	スキムミルク/豚ひき 肉/たまご/みそ/牛 乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/もやし/だいご ん	★メロンパントースト 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
22 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え(白菜 人参) みそ汁(なめこ 玉ねぎ) 麦茶	プチスティック/水稲 穀粒(精白米)/サラダ 油/カラクリ粉/糖入り 動物ヨーチ/はっばなせ んべい	豚モモ(赤肉)/塩昆布 /みそ/牛乳	玉葱/はくさい/にん じん/なめこ	カラクリ粉 糖入り 動物ヨー チ はっばなせんべい 牛乳 プチスティック 麦茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.2 g
23 土	ごはん 肉じゃが 大根とツナのサラダ みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	バタークッキー(中ワ ク) / 水稲穀粒(精白 米) / じゃがいも / サ ラダ油 / 上白糖 / マヨ ネーズ(全卵型) / 白 玉麩 / おからせんべい	豚モモ(赤肉) / ロース ハム / ツナオイル袋 / みそ / カットわかめ / 牛乳	玉葱 / にんじん / だい ごん / きゅうり	メロンパン おからせんべい 牛乳 バタークッキー(中ワ ク) 麦茶	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
25 月	ごはん チキンカレーシチュー ひじきの炒り煮 バナナ 麦茶	しろせん/水稲穀粒( 精白米) / じゃがいも / サラダ油 / 有塩バタ ー / 薄力粉 / しらたき / 上白糖 / カルテツお さかなサブレ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 牛乳 / スキムミルク / 干ひじき(スリッ釜、 乾) / さつま揚げ / チ ーズD.E鉄 / すっきり C.a鉄	玉葱 / にんじん / りん ご / バナナ	カルテツおさかなサブレ チーズD.E鉄 すっきりC.a鉄 しろせん 麦茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	ごはん 回鍋肉 あけぼのポテト みそ汁(油あげ ねぎ) 麦茶	水稲穀粒(精白米) / サ ラダ油 / 上白糖 / かつ くり粉 / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / 薄力粉 / 有塩バタ ー	豚モモ(赤肉) / みそ / 油揚げ / スキムミルク / たまご / ヨーグルト (ドリンクタイプ)	バナナ / キャベツ / 青 ピーマン / にんじん / ねぎ	★パウンドケーキ のむヨーグルト バナナ 麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.2 g
27 水	白い食卓ロール 煮込みハンバーグ フレンチサラダ スープ(わかめ 豆腐) 麦茶	アパマンひとくちビス ケット / 白い食卓ロー ール / パン粉(乾燥) / 上白糖 / サラダ油 / プリン / ミニチーズク ラッカー	豚ひき肉 / スキムミ ルク / たまご / 牛乳 / カツわかめ / 絹ごし豆 腐	玉葱 / キャベツ / き ゅうり / にんじん / 温 州蜜柑缶詰(果肉) / 干 しぶどう	プリン ミニチーズクラッカー 牛乳 アパマンひとくちビス ケット 麦茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.4 g
28 木	ごはん 大豆入り筑前煮 わかりと人参のマヨネーズ みそ汁(かぶ 玉ねぎ) 麦茶	ミニぼん ごさかな 水稲穀粒(精白米) / さ つまいも / 板こんにゃ く / サラダ油 / 上白糖 / マヨネーズ(全卵型)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 大豆水煮 / だし汁 (削節) / まぐろ缶詰 (油漬ルー初付) / みそ / 焼鮭あらほぐし	にんじん / ごぼう / 干 し椎茸 / きゅうり / フ ロココリー / かぶ / 玉 葱 / おむすび山青菜	★セレクトおにぎり 麦茶 ミニぼんごさかな 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 0.8 g
29 金	うどん 白身魚の竜田揚げ お浸し(白菜 人参) すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	プレーンポーロ / 干し うどん(乾) / かつくり 粉 / サラダ油 / 上白糖 / 草加せんべい / サラ ダ味	メルルーサ / 糸けづり / 鶏若鶏肉モモ(皮な し) / 牛乳	はくさい / にんじん / ねぎ / 温州蜜柑缶詰 (果肉) / パイン缶詰 (果肉のみ)	★フルーツポンチ 草加せんべい / サラ ダ味 牛乳 プレーンポーロ 麦茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.4 g
30 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁(なめこ ふ) 麦茶	オランダワッフル / 水 稲穀粒(精白米) / 上 白糖 / かつくり粉 / ご ま油 / 白玉麩 / パー ムクーヘン / のりせん べい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) / カットわかめ / みそ / 牛乳	玉葱 / 青ピーマン / にんじん / もやし / な めこ	★パームクーヘン のりせんべい 牛乳 オランダワッフル 麦茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.6 g

## 3月の献立のねらい

- ① 季節の食材を味わう：キャベツ・ブロッコリー・小松菜・にらなどの食材を取り入れました。
- ② 楽しく食べる：11日はゆり組によるリクエスト給食です。メニューはみそラーメン・鶏肉のから揚げ・マカロニサラダです。今から楽しみですね。



## 今日の食育



4日：給食マナーの日 ゆり組

テーマは「三角食べを意識しながらおいしく食べよう!」です。  
 マナーを守りながら食事をします。

20日：汁物バイキング ゆり組

みそ汁とすまし汁のどちらか好きな方を選べます。おかわりをする  
 お子さんは違う味を楽しめます。

