

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 火	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりほたてサラダ かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/生揚げ ぶた肉 だいこん にんじん きくらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/きゅうり ほたてりんご酢 なたね油 しょうゆ/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/クロワッサン 生クリーム 三温糖 みかん パナナ/にぼし/水あめ 水 しょうゆ 白いり ごま/いちご/牛乳	フルーツサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	チャーハン くだもの 麦茶
02 30 水	ビーンズカレーライス カレーライス（30日） 白菜サラダ ブロッコリー揚げ 卵スープ	白米 胚芽米 ぶた肉 だいず ひよこまめ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニン ニク なたね油 カレールウ/白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサスとり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ （30日）/はくさい きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 塩/ブロッコリー 小麦 粉 なたね油 卵/にら こんぶ 塩 洋風スープ 片栗粉/干しうどん 油あげ ねぎ し めじ しいたけ わかめ しょうゆ 塩 だし汁 片栗粉/おこし/パナナ/麦茶	きのこ米粉うどん おこし くだもの 麦茶	メーブルラスク くだもの 麦茶
03 木	散らし寿司 揚げかれないおろしあん 小松菜のごま和え れんこん塩炒め はまぐりのお吸い物	精白米 こんぶ りんご酢 三温糖 塩 にんじん 油あげ 高野豆腐 麩 干しいたけ しょうゆ 三温糖 卵 塩/かれない酒 片栗粉 なたね油 だいこん しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶ ごまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 白ごま/れんこん 塩 なたね油/たけのこ はまぐり(0.1歳除去) ねぎ わかめ こんぶ しょうゆ 塩 な ばな/小麦粉 白玉粉 脱脂粉乳 いちご あずき 三温糖 いちご/ひなあられ/らくが ん/いちご/牛乳	いちごさくら餅 ひなあられ らくが くだもの 牛乳	ミネストローネ くだもの 麦茶
04 18 金	黒米ごはん 鶏肉の照り焼き 鶏唐揚げ(18日) 大根サラダ にら納豆和え じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽 押麦 あわもち きび 黒米/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね 油/とり肉 しょうゆ 塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油(18日)/だ いこん きゅうり にんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 塩/なっ とう にら しょうゆ あおのり/じゃがいも たまねぎ みそ ごまつな/せん べい/チーズ/みかん/牛乳	せんべい チーズ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
05 19 土	ソフトフランスパン かぼちゃのグラタン 大豆のサラダ レタススープ	フランスパン/かぼちゃ とり肉 たまねぎ にんじん しめじ 塩 なたね油 牛乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ/だいす きゅうり かぶ にんじん 塩 なたね油 りんご酢/レタス たまねぎ コーン しめじ 食塩 洋風スープ こん ぶ/精白米 さけ 塩 酒 こんぶ 白ごま 焼のり/せんべい/りんご/麦茶	さけのおにぎり 塩せんべい くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
07 月	ごはん かじきまぐろの中華風 きゅうりの変わり漬け 豚汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 しょうゆ 本みりん 片栗 粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ だけのにんじん ビーマン 干しいたけ しょ うゆ 酒 三温糖 洋風スープ/きゅうり ごま油 りんご酢 塩 しょうゆ 三温糖/ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/小麦粉 オリーブ油 ドラ イイスト 三温糖 塩 ノンエッグマヨネーズ みそ なす ねぎ チーズ /干しぶど う/りんご/牛乳	手作りみそピザ レーズン くだもの 牛乳	煮込みうどん くだもの 麦茶
08 22 火	三色丼 ふわふわ親子丼(22日) マカロニサラダ うどの酢みそあえ 大根おろし汁	白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖 いんげん/白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリンピース(22日)/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 塩 マヨネーズ/グリーンアスパラガス うど みそ 酢 砂糖/だいこん なめこ ねぎ みそ/ヨーグルト みかん パナナ いちご/クッキー/麦茶	フルーツヨーグルト クッキー 麦茶	ほたて雑炊 くだもの 麦茶
09 23 水	丸パン シーフードクリームシチュー コーンサラダ	丸パン/ほたて貝柱 えび+かじき(0.1歳) じゃがいも たまねぎ にんじ ん しめじ なたね油 バター 小麦粉 牛乳 塩/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/胚芽米 もち米 とり肉 たけのこ にんじん 干しいたけ なたね油 しょうが しょうゆ 塩 本みりん 三 温糖 洋風スープ ごま油 焼のり/チーズ/パナナ/麦茶	中華おこわおにぎり チーズ くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
10 木	わかめごはん おだまき蒸し 菜の花サラダ かぼちゃ桜えび炒め お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/ゆでうどん 卵 だし汁 塩 本み りん しょうゆ とり肉 たけのこ にんじん 干しいたけ/ごまつな きゅうり ホール コーン なたね油 りんご酢 塩/かぼちゃ なたね油 干しえび(0.1歳除去) 塩/麩 たまねぎ もやし えのきたけ みそ ほうれんそう/小麦粉 バター 三温糖 ベーキン グパウダー 豆乳 大豆 チーズ粉 チーズ/にぼし/いちご/牛乳	大豆スコーン いりこ くだもの 牛乳	ツナサンド くだもの 麦茶
11 25 金	お赤飯/ごはん(25日) ぶりの照り焼き カリフラワーマリネ ひじきごまみそ煮 そうめんすまし汁	白米 もち米 あずき 塩/白米 胚芽米 押麦 あわもち きび(25日)/ぶり しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 塩 カレールウ/ひじき 油あげ にんじん しいたけ こんにゃく みそ 三温糖 白ごま なたね油/干しめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 塩 ごまつな/さつまいも/ ポップコーン なたね油 塩/みかん/牛乳	焼き芋 ポップコーン くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
12 26 土	ごはん 炒り豆腐 アスパラのおかか和え かぼちゃのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 とり肉 たまねぎ にんじん 干しし いたけ 黒きくらげ ねぎ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 こんぶ 片栗 粉/グリーンアスパラガス しょうゆ かつお節/かぼちゃ たまねぎ みそ ほうれんそう/食パン/バター 粉チーズ/おこし/パナナ/牛乳	チーズラスク おこし くだもの 牛乳	クッキー くだもの 麦茶
14 28 月	ごはん さけのふわとろ蒸し かぶのサラダ たたきごぼう きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/鮭 塩 ながいも(0歳れんこ ん) 豆腐 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/かぶ はつかだいこん かぶ葉 きゅ うり なたね油 りんご酢 塩/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白ごま/キャベツ しめ じ たまねぎ みそ/小麦粉 小麦粉/小麦粉 ドライイースト 砂糖 なたね油 ぶた肉 にら たけのこ はくさい しょうが しょうゆ 塩 ごま油/干しぶどう/いよかん/牛乳	肉まん レーズン くだもの 牛乳	米粉マカロニグラタン くだもの 麦茶
15 火	ごはん 鶏肉入り五目豆 きゅうりほたてサラダ かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/だいす とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうゆ 本みりん 砂糖/きゅうり ほたて りんご酢 なたね油 しょうゆ/かぶ ねぎ みそ かぶ 葉/食パン バター いちごジャム/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/いち ご/牛乳	ジャムサンド 田作り風いりこ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
16 水	ごはん ツナぎょうざ 春雨サラダ 里芋の煮物 かき玉汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぎょうざの皮 ぶた肉 ツナ はくさ い ねぎ にら ニンニク しょうが しょうゆ 塩 ごま油 なたね油/はるさめ もやし きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖/卵 ねぎ こんぶ かつお節 塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/スパゲティ たまねぎ ビーマン にんじん しめじ ホールトマト ケチャップ 塩 なたね油 チーズ /おしゃぶり/りんご/牛乳/麦茶	ナポリタン こんぶ くだもの 麦茶	メーブルラスク くだもの 麦茶
17 31 木	ゆかりごはん かれない梅みそ焼き 小松菜のごま和え 人参しりしり 豆腐とぶりののみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび しそぶりがけ/かれない酒 塩 うめほし み そ 本みりん なたね油/ごまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 白 ごま/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/豆腐 たまねぎ ぶりのり み そ/じゃがいも なたね油 塩 あおのり/いちご/ウエハース/牛乳	レンチフライ ウエハース くだもの 牛乳	ポトフ くだもの 麦茶
24 木	(お別れ会食) わかめごはん/チーズバーグ 豆腐ハンバーグ/さけのフライ フレンチサラダ/トマト 茹でブロッコリー/人参甘煮 コーンスープ/フルーツポンチ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/チーズバーグ/とり肉 豆腐 たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉/パン粉 豆乳 なたね油 さ け 塩 酒 小麦粉/パン粉 なたね油 ウスターソース/キャベツ きゅうり 干しぶど なたね油 りんご酢 塩/ブロッコリー 塩 コーン/ミニトマト/にんじん 三温糖/ク リームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 豆乳 塩 洋風スープ チンゲンサイ /パナナ いちご みかんジュース/小麦粉 キャロブ 小麦粉/小麦粉 砂糖 なたね 油 りんごジュース 生クリーム いちご/麦茶	キャロブフルーツ ショートケーキ 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、いちご、河内晩柑、テコポン、はっさく、清美オレンジ りんご、パナナなどを使用します。

3月の平均栄養量（幼児）
エネルギーKcal 564Kcal
たんぱく質20.5g 脂質18.1g
食塩1.8g