

| 日付 | 献立名 | 材料名 | 軽食（おやつ） | 延長保育 |
|---------------|---|---|-----------------------------------|-------------------------|
| 01 水 | ごはん ツナぎょうざ 三色ナムル アスパラ炒め 豆腐となめこのみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぎょうざの皮 ぶた肉 ツナ はくさい ねぎ たら ニンニク しょうが しょうゆ 食塩 ごま油 なたね油/もやし こまつな にんじん しょうゆ 白ごま ごま油/グリーンアスパラガス なたね 油 食塩/豆腐 なめこ ねぎ みそ/食パン バター マヨネーズ しらす干し あおのり/干しぶどう/りんご/牛乳 | じゃこトースト レーズン くだもの 牛乳 | のりおにぎり くだもの 麦茶 |
| 02 30 木 | ごはん 豆腐青菜チャンプルー きゅうりわかめサラダ きゃべつみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち /豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ご ま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/きゅうり わかめ ほどて 貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/キャベツ しめじ たまねぎ みそ/小麦 粉 三温糖 ｻｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ - バター 豆乳 干しぶどう/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/みかん/牛乳 | レーズンスコーン 田作り風いりこ くだもの 牛乳 | じゃがりター くだもの 麦茶 |
| 03 金 | 散らし寿司 かれのいごまみそ焼き ほうれんそう海苔酢和え れんこん揚げ たけのこすまし汁 | 精白米 りんご酢 三温糖 食塩 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 食塩/かれのい 食塩 酒 みそ 白ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/ほう れんそう にんじん コーン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/れんこ ん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり/たけのこ ねぎ ごんぶ しょうゆ 食塩 なばな/小麦粉 白玉粉 脱脂粉乳 水 いちご あずき 三温糖 いちご/ひなあられ/ りんご 牛乳 | いちごさくらもち ひなあられ くだもの 牛乳 | 焼きおにぎり くだもの 麦茶 |
| 04 18 土 | ごはん 鶏肉スタミナ焼き 小松菜ツナサラダ みそきんぴら かぶのみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 たまねぎ みそ 三温糖 酒 なたね油 こまつな きゅうり にんじん ツナ りんご酢 しょう ゆ 砂糖 ごま油/ごぼう れんこん にんじん みそ なたね油/かぶ たまねぎ みそ かぶ葉/米 食塩 しらす干し ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ/干しぶどう/バナナ/麦茶 | しらすドリア レーズン くだもの 麦茶 | ボンセン くだもの 麦茶 |
| 06 20 月 | ふわふわ親子丼(6日) 三色丼(20日) マカロニサラダ アスパラうどの酢みそ 沢煮みそ碗 | (6日) 精白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 いん げん/ (20日) 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 にんじん しょうゆ 三温糖 酒 なたね油/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/グ リーンアスパラガス うど みそ 酢 砂糖/はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほどて み そ/食パン バター メーブルシロップ/干しえび (0.1歳いりこ) /りんご/牛乳 | メーブルトースト あみえび くだもの 牛乳 | チャーハン くだもの 麦茶 |
| 07 火 | ごはん かじき唐揚玉ねぎソース 春雨サラダ にら納豆和え おふのみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/はるさめ キャベツ きゅう り みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう たら しょうゆ あ おのり/麩 たまねぎ みそ だいごんの葉/さつまいも/チーズ/いちご/牛乳 | 焼き芋 チーズ くだもの 牛乳 | ジャムパン くだもの 麦茶 |
| 08 22 水 | ごはん 鶏肉入り五目豆 二色変わり漬け ブロッコリー揚げ じゃが芋のみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/だいず とり肉 しょうが、なた ね油 にんじん ごぼう ごんにやく(0.1歳除去) 干しいたけ しょうゆ 本みりん 砂糖/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/ブロッコリー 小 麦粉 なたね油 食塩/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし みそ/スナッククラッ カー/ポップコーン なたね油 食塩/バナナ/牛乳 | クラッカー ポップコーン くだもの 牛乳 | わかめおにぎり くだもの 麦茶 |
| 09 23 木 | バターロールパン たまほてグラタン 菜の花サラダ スナッペンとうソテー レタス豆腐スープ | バターロールパン/じゃがいも ベーコン たまねぎ 卵 しめじ 食塩 なたね 油 牛乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ/キャベツ なばな にんじん ホール コーン なたね油 りんご酢 食塩/スナッペンとう 食塩 なたね油/豆腐 レタス えのきたけ 食塩 洋風スープ ごんぶ 片栗粉/精白米 みそ 本みり ん 三温糖 白ごま なたね油/にぼし/りんご/麦茶 | ごへいもち いりこ くだもの 麦茶 | ナポリタン くだもの 麦茶 |
| 11 25 土 | きつねうどん ホイコーロー風 | 干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ わかめ しょうゆ 本みりん 酒 食 塩 だし汁 こまつな/ぶた肉 キャベツ たけのこ にんじん ねぎ ビーマン しょうが ニンニク みそ 酒 しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油/精白米 ゆか り 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶 | ゆかりおにぎり チーズ くだもの 麦茶 | クッキー くだもの 麦茶 |
| 13 27 月 | 黒米ごはん 魚すり身の満点揚げ パリパリサラダ 人参みそ炒め 貝だくさん汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/たらしょうが 豆腐 さつまいも みそ 本みりん しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油/だいごん キャベツ きゅう り 油あげ なたね油 りんご酢 食塩 しょうゆ ごま油/にんじん みそ 本み りん なたね油/はくさい ねぎ ごぼう にんじん みそ/ヨーグルト みかん バナナ/米 ぶりかけのりかつお/麦茶 | フルーツヨーグルト ぶりかけおにぎり 麦茶 | きな粉ラスク くだもの 麦茶 |
| 14 28 火 | ごはん 松風焼き きゃべつごま酢あえ 小松菜納豆和え もやしのみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 たまねぎ ねぎ れんこん みそ 三温糖 パン粉 なたね油 白ごま/キャベツ にんじん わか め しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/なっとう こまつな しょう ゆ あおのり/たまねぎ もやし しめじ みそ/りんご バター 砂糖 ぎょうざ の皮 なたね油/金時めめ 三温糖 しょうゆ/いちご/牛乳 | ホットアップルパイ 煮豆 くだもの 牛乳 | じゃが芋餅 くだもの 麦茶 |
| 15 29 水 | シーフードカレー (15日) ドライカレー (29日) 三色塩ナムル 里芋煮 かき玉汁 | (15日) 精白米 胚芽米 ほどて えび たまねぎ しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/ (29日) 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょう が なたね油 小麦粉 ホールマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ /もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖/卵 ねぎ ごんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/食パン バター 粉チーズ/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉 /りんご/牛乳 | チーズラスク 揚げマカロニ くだもの 牛乳 | ゆかりおにぎり くだもの 麦茶 |
| 16 木 | ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりわかめサラダ きゃべつみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん なた ね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/きゅうり わかめ ほどて りんご 酢 なたね油 しょうゆ/キャベツ しめじ たまねぎ みそ/小麦粉 ｻｰｷﾝｸﾞﾊﾞ ﾀｰ - バター 卵 三温糖 にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/みかん/牛 乳 | マドレーヌ 田作り風いりこ くだもの 牛乳 | さつま芋フライ くだもの 麦茶 |
| 17 31 金 | わかめごはん かれのいごまみそ焼き ほうれんそう海苔酢和え じゃが芋揚げ煮 たけのこのみそ汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/かれのい 食塩 酒 みそ 白ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/ほうれんそう にんじん コーン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/じゃが芋 しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 かつお/たけのこ ねぎ みそ なばな/せんべい みかん/牛 乳 | 塩せんべい チーズ くだもの 牛乳 | 焼きおにぎり くだもの 麦茶 |
| 24 金 | ごはん 鶏の唐揚げ カリフラワーマリネ 切干大根煮物 そうめんすまし汁 | 精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗 粉 なたね油/カリフラワー フロccoliー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/切り 干しだいごん にんじん 油あげ しょうゆ 三温糖 なたね油/干しそめん ねぎ え のきたけ ごんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ/小麦粉 オリーブ油 ｻｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀ ｰ 三温糖 食塩 牛乳 たまねぎ ビーマン ケチャップ オリーブ油 ミントマト ツナ ホールコーン チーズ/干しぶどう/みかん/麦茶 | 手作りビザ レーズン くだもの 麦茶 | ツナコーンおにぎり くだもの 麦茶 |
| 10 金 | (お別れ会食) お赤飯 中華おこわ 牡蠣みそ焼き 鶏肉の照り焼き きゅうり変わり漬け カリフラワーマリネ 人参フライ そうめんすまし汁 | 精白米 もち米 あずき 食塩/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 食塩 本みりん 三温糖 洋風スー プ ごま油/さけ 酒 食塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/カリフラワー フロccoliー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/ にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/干しそめん ねぎ えのきたけ ごんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ/ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 メ ブルシロップ/いちご/りんご/バナナ 牛乳 | ホットケーキ いちご りんご バナナ 牛乳 | せんべい くだもの 麦茶 |

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。
 ☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。
 ☆くだものは、いちご、バナナ、りんご、みかんなどを使用します。
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

3月の平均栄養量（幼児）
 エネルギー 575Kcal
 たんぱく質 20.4g 脂質 18.1g
 食塩 1.8g