

献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 金	豆花クッキー、お茶	手巻き寿司パーティ	ひなまつりゼリー、星せんべい、牛乳125	お楽しみに☆多				3月分平均栄養価 (幼児組) エネルギー 515kcal たんぱく質 20g 脂質 18g 塩分 1.5g
02 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
04 月	アニマルビスケット、お茶	ご飯、 油揚げ 、もやしコーンサラダ、呉汁、お茶	みかんたべくらべ、牛乳125	胚芽米、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	◎みかん、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ごぼう、にんにく、板こんにやく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、食塩	マークの日に幼児組はスプーンを持ってきて下さい。
05 火	みかんゼリー、お茶	ご飯、豆腐の中華煮、 コールスローサラダ 、バナナ1/3、牛乳125	オカラドーナツ 、お茶	胚芽米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○おから、○調製豆乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、いんげん、干しいたけ、レモン果汁	おろししょうが、しょうゆ、洋風スープ、食塩	
06 水	こまるせんべい、お茶	雑穀ご飯、 チキンカレー 、青菜、キャベツおなか和え、福神漬け、牛乳125	ミックスペリーフルーチェ 、クラッカー、お茶	胚芽米、じゃがいも、五穀、油	牛乳、○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、福神漬、にんにく	カレー粉、しょうゆ	
07 木	ミニわかめ煎餅、お茶	塩ラーメン 、かじきの竜田揚げ、きゅうりハムサラダ、お茶	カロチンケーキ 、まめひよ	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油	◎コーヒー豆乳飲料、かじき、○調製豆乳、鶏ひき肉、ハム	もやし、キャベツ、きゅうり、○かぼちゃ、にんじん、にら、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、洋風だし、酢、食塩	
08 金	カリコリだいこん(マヨ)、お茶	ご飯、 タンダーチーズキン 、 スパゲティサラダ 、豆腐コンソメスープ、お茶	フライドポテト 、牛乳125	胚芽米、○フライドポテト、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、○油、◎マヨネーズ、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ハム	◎だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんにく、◎あおのり	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、○食塩、カレー粉、洋風だし、おろししょうが	
11 月	ヨーグルト、お茶	食パン(星)、ハヤシチュー、サラダバイキング、牛乳125	わかめおにぎり、お茶	食パン、○胚芽米、じゃがいも、はるさめ、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、◎ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、きゅうり、トマトビュレ、カットわかめ、○カットわかめ、にんにく	ハヤシルー、デミグラスソース、しょうゆ、酢、○食塩	
12 火	マンナビスケット、お茶	ふりかけごはん、鶏唐揚げ、ゆかり和え、わかめスープ、お茶	あべかわマカロニ、飲むヨーグルト	胚芽米、片栗粉、○マカロニ・スパゲティ、油、○三温糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏もも肉(皮付き)、○きな粉	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、ごま	食塩、しょうゆ、おろししょうが、食塩、洋風だし、酢、○食塩	
13 水	しらす煎餅、お茶	ご飯、さわらの味噌焼き、カミカ和え、トマト、お茶	誕生日会デザート、牛乳	胚芽米、三温糖、ごま油	牛乳、さわら、ささいか、米みそ(甘みそ)	トマト、だいこん、きゅうり、にんじん	酒、みりん、しょうゆ、酢	
14 木	このはせんべい、お茶	ご飯、上州金平、ひじき納豆、みそ汁(玉葱・油揚げ)、お茶	ふかしいも、牛乳125	胚芽米、○さつまいも(皮付)、油、三温糖	◎牛乳、納豆、豚肉(もも)、さつまいも、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、黒ごま、ごま、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	
15 金	花せんべい、お茶	お祝いランチ	チーズ、アスパラビスケット、お茶	お楽しみに☆多				
16 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
18 月	胚芽クッキー、お茶	さくらごはん、スタミナ焼き、きゅうり胡麻和え、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、お茶	いちご、バナナ、まめひよ	胚芽米、油	◎コーヒー豆乳飲料、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	◎いちご、きゅうり、○バナナ、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、すりごま、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩	
19 火	カリコリきゅうり、お茶	ご飯、さばの塩焼き、かぼちゃあんめ煮、ミニ前橋トントン汁、お茶	パンバイキング、牛乳125	胚芽米、じゃがいも、油、三温糖	◎牛乳、さば、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	日本かぼちゃ、◎きゅうり、だいこん、板こんにやく、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、酒、おろししょうが、しょうゆ、食塩、○食塩	
21 木	きな粉せんべい、お茶	ご飯、ハンバーグ、キャベツ香り漬け、トマト、牛乳125	おきりこみ、お茶	胚芽米、○ゆでうどん、パン粉、○油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、○鶏もも肉(皮付き)、○油揚げ、○いわし(煮干し)	キャベツ、○はくさい、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○だいこん、○ごぼう、○ねぎ、ごま、○干しいたけ、レモン果汁	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、ケチャップ、○酒、○みりん、中濃ソース、食塩、○食塩	
22 金	粉吹芋、お茶	ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、春雨サラダ、柑橘、牛乳125	おはぎ、お茶	胚芽米、◎じゃがいも、◎もち、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、○こしあん(生)、豚ひき肉	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、いんげん、にんにく、◎あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、カレー粉、おろししょうが、洋風だし、酢、◎食塩	
23 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
25 月	アスパラビスケット、お茶	ご飯、マーメイドチキン、わかめサラダ、ABCスープ、お茶	選べるゼリー、豆花クッキー、牛乳125	胚芽米、マカロニ・スパゲティ、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)	だいこん、キャベツ、きゅうり、マーメイド、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩、洋風だし、酢	
26 火	ベジタブル煎餅、お茶	ご飯、高野豆腐そぼろあん、小松菜の胡麻和え、すまし汁(麩・三つ葉)、お茶	柑橘、干し芋、まめひよ	胚芽米、○干しいも、焼ふ、油、三温糖、ごま油	◎コーヒー豆乳飲料、鶏ひき肉、凍り豆腐、いわし(煮干し)	ごまつな、○オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、根みつば、干しいたけ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酒、みりん、食塩	
27 水	茹でさつま芋、お茶	ご飯、タンダーフィッシュ、ごぼうサラダ、トマト、牛乳125	しらす塩焼きそば、お茶	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、○ゆで中華めん、マヨネーズ、◎ごま油	牛乳、さば、○釜揚げしらす	トマト、ごぼう、きゅうり、れんこん、にんじん、○ねぎ、○あおのり、○にんにく	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、しょうゆ、酢、カレー粉	
28 木	バナナ、お茶	ご飯、豚肉しょうが焼き、三色磯和え、もずくスープ、お茶	メープルクッキー、牛乳125	胚芽米、○小麦粉、○バター、○三温糖、○メープルシロップ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)	ほうれんそう、◎バナナ、たまねぎ、もやし、しめじ、もずく、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、洋風だし、酢、食塩	
29 金	ミレービスケット、お茶	ご飯、こがね煮、ブロッコリーベーコンサラダ、柑橘、お茶	ツナマヨフォカチヤ、牛乳125	胚芽米、○コッペパン、じゃがいも、油、◎マヨネーズ、片栗粉、三温糖	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ベーコン、○ツナ油漬缶	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、板こんにやく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、○きゅうり、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩	