

### 3月の予定献立表（未満児）

日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 （ 金 ）	散らし寿司 すまし汁 菜の花のツナ和え	米、花ふ	牛乳、卵、鶏肉、 ツナ、さけ、 ハム、でんぶ ホイップクリーム	もやし、なほな、えのき、 にんじん、きょうご、 みつば、いちご、しいたけ、 バナナ	牛乳 量たべよ 牛乳 ひな祭りデザート	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.5 g	19 （ 火 ）	ごはん きのこのスープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、スパゲティ、 はるさめ	豆腐、豚肉、 ウィンナー、 大豆、牛乳	にんじん、もやし、 ほうれんそう、たまねぎ、 しめじ、チンゲンサイ、 えのき、ねぎ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.5 g
02 （ 土 ）	ちゃんぽんラーメン ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	中華めん、米	ヨーグルト、牛乳、 豚肉、チーズ	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 コーン、にんじん、みかん	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おほかチーズおにぎり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g 食 塩 1.5 g	20 （ 水 ）	春分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
04 （ 月 ）	ごはん ほうれんそうとなめこのみそ汁 さばの香味焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	さば、凍り豆腐、 鶏肉、牛乳	ほうれんそう、もやし、 にんじん、なめこ、ねぎ、 しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.5 g	21 （ 木 ）	ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 あじの塩麹焼き 昆布の煮物	米	牛乳、あじ、 油揚げ、チーズ	たまねぎ、にんじん、 いんげん、こんぶ、 しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ハビーチーズ クラッカー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.8 g 食 塩 1.5 g
05 （ 火 ）	ごはん 大根のみそ汁 チャンプル 小松菜のおかか和え	米、焼ふ	牛乳、豆腐、 豚肉、小豆、 ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、 えだまめ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、だいこん、 バナナ	牛乳 量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.3 g	22 （ 金 ）	カレーライス わかめスープ ほうれん草とコーンのサラダ	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、 豚肉、 魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、グリーンピース、 わかめ、オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.5 g
06 （ 水 ）	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーメレード焼き 白菜とベーコンのソテー	米、パン	牛乳、鶏肉、 ベーコン、豆乳、 ホイップクリーム	もやし、ほくさい、 チンゲンサイ、コーン、 たまねぎ、にんじん、 オレンジ、えだまめ	牛乳 リッツクラッカー 豆乳 ずんだホイップサンド	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.0 g 食 塩 g	23 （ 土 ）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	さつまいも、米	牛乳、豚肉、 凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.7 g 食 塩 1.3 g
07 （ 木 ）	ごはん 里芋のみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め ほうれん草のサラダ	米、スパゲティ、 さといも	豚肉、ベーコン、 油揚げ、チーズ、 牛乳	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、ピーマン、 いんげん	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ナポリタン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.5 g	25 （ 月 ）	ごはん 中華スープ 肉団子のあんかけ もやしとわかめのナムル	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 鶏肉、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 わかめ、きくらげ	牛乳 サッポロポテト 豆乳 おふラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.3 g 食 塩 1.4 g
08 （ 金 ）	ごはん しめじのみそ汁 かれの照り焼き ひじきの煮物	米、しらたき	牛乳、かれい、 大豆、油揚げ、 凍り豆腐、小豆	ほうれんそう、しめじ、 にんじん、いんげん、 ひじき	牛乳 量たべよ 牛乳 たいやき	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.6 g	26 （ 火 ）	ごはん すまし汁 さわら西京みそ焼き 切干し大根の炒り煮	米、焼ふ	さわら、油揚げ、 牛乳	いちご、えのき、 だいこん、にんじん、 いんげん、わかめ、 しいたけ	牛乳 量たべよ 野菜ジュース フルチェ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.5 g
09 （ 土 ）	卒園式				牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	27 （ 水 ）	ごはん 麩のみそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜とコーンのナムル	米、焼ふ	牛乳、生揚げ、 鶏肉	もやし、たまねぎ、 こまつな、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 えのき、しいたけ、 グリーンピース、いちご	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 リッツサンド	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.3 g 食 塩 1.5 g
11 （ 月 ）	ごはん チンゲンサイのスープ シュウマイ ハンサンスー	米、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ハム、 豚肉	たまねぎ、コーン、 にんじん、きょうろ、 えのき、のり、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 16.1 g 食 塩 1.2 g	28 （ 木 ）	食パン 白菜と豆乳のスープ コロッケ キャベツとチーズのサラダ	パン、米、 じゃがいも	豆乳、ハム、 ベーコン、チーズ、 豚肉、牛乳	もやし、キャベツ、 ほくさい、たまねぎ、 にんじん、コーン、 グリーンピース	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.3 g
12 （ 火 ）	ごはん 大根のみそ汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーの和え物	米、しらたき	ヨーグルト、牛乳、 豚肉、凍り豆腐	ほくさい、たまねぎ、 だいこん、ブロッコリー、 にんじん、ほうれんそう、 コーン、もも、 パイナップル、みかん、バナナ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.0 g 食 塩 1.2 g	29 （ 金 ）	ごはん 大根とわかめのみそ汁 かじきのカレー焼き 納豆あえ	米	牛乳、かじき、 納豆、凍り豆腐、 ホイップクリーム	もやし、ほうれんそう、 みかん、だいこん、 わかめ、にんじん、 いちご	牛乳 量たべよ 牛乳 プリンアラモード	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.3 g
13 （ 水 ）	ごはん じゃがいものみそ汁 オムレツのそぼろあんかけ 五目きんぴら	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、卵、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、れんこん、 にんじん、こぼろ、 いんげん、いちご	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.4 g	30 （ 土 ）	ポロネーズパグティ 野菜スープ みかんヨーグルト	米、スパゲティ	ヨーグルト、 豚肉、ウィンナー、 鮭、牛乳	たまねぎ、にんじん、 みかん、トマト、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.4 g
14 （ 木 ）	ごはん 白菜のみそ汁 鮭の照り焼き 大根のそぼろあんかけ	さつまいも、米、	牛乳、さけ、 鶏肉	だいこん、ほくさい、 いんげん、にんじん、 グリーンピース	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
15 （ 金 ）	コッパパン コンソメスープ 鶏肉のごまみそ焼 スパゲティサラダ	パン、 スパゲティ	牛乳、鶏肉、 ハム	たまねぎ、コーン、 にんじん、きょうろ、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.5 g 食 塩 1.4 g		食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 3月1日はひなまつり・誕生日会メニューです。					
16 （ 土 ）	豚肉の舞ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え バナナ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉	たまねぎ、いんげん、 キャベツ、にんじん、 バナナ	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.7 g 食 塩 1.4 g							
18 （ 月 ）	ごはん しめじのみそ汁 鶏のミートローフ チンゲンサイのとりみ炒め煮	米	牛乳、鶏肉、 豆乳、油揚げ	もやし、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 えのき、しめじ、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.3 g 食 塩 1.5 g							



3月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 （金）	散らし寿司 すまし汁 菜の花のツナ和え	米、花ふ	牛乳、卵、鶏肉、ツナ、さけ、ハム、でんぷ ホイップクリーム	もやし、なばな、えのき、 にんじん、ほうれんそう、 みつば、いちご、しいたけ、 バナナ	牛乳 ひな祭りデザート	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.3 g 食塩 1.7 g	19 （火）	ごはん きのこのスープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、スバゲティ、 はるさめ	豆腐、豚肉、 ウインナー、 大豆	にんじん、もやし、 ほうれんそう、たまねぎ、 しめじ、チンゲンサイ、 えのき、ねぎ	ほうじ茶 和風スバゲティ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g
02 （土）	ちゃんぽんラーメン ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	中華めん、米	ヨーグルト、 豚肉、チーズ	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 コーン、にんじん、みかん	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.0 g 食塩 1.5 g	20 （水）	春分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
04 （月）	ごはん ほうれんそうとなめこのみそ汁 さばの香味焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	さば、凍り豆腐、 鶏肉	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 コーン、にんじん、ねぎ、 しいたけ、チンゲンサイ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g	21 （木）	ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 あじの塩麹焼き 昆布の煮物	米	牛乳、あじ、 油揚げ、チーズ	たまねぎ、にんじん、 いんげん、ごぼう、 しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 ハビーチーズ クラッカー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.7 g 食塩 1.8 g
05 （火）	ごはん 大根のみそ汁 チャップル 小松菜のおかか和え	米、焼ふ	牛乳、豆腐、 豚肉、小豆、 ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、 えだまめ、ごぼう、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、だいこん	牛乳 だんご	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.0 g 食塩 1.6 g	22 （金）	カレーライス わかめスープ ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、 豚肉、ソーセージ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、グリんピース、 わかめ、オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドック	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.6 g 食塩 1.8 g
06 （水）	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーメレード焼き 白菜とベーコンのソテー	米、パン	鶏肉、ベーコン、 豆乳、 ホイップクリーム	もやし、ほくさい、 チンゲンサイ、コーン、 たまねぎ、にんじん、 オレンジ、えだまめ	豆乳 ずんだホイップサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.7 g 食塩 1.6 g	23 （土）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	さつまいも、米	牛乳、豚肉、 凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 大学芋	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.4 g 食塩 1.6 g
07 （木）	ごはん 里芋のみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め ほうれん草のサラダ	米、スバゲティ、 さといも	豚肉、ベーコン、 油揚げ、チーズ	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、ピーマン、 いんげん	ほうじ茶 ナポリタン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g	25 （月）	ごはん 中華スープ 肉団子のあんかけ もやしとわかめのナムル	米、焼ふ	豆乳、豚肉、 鶏肉	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 わかめ、きくらげ	豆乳 おふラスク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.5 g 食塩 1.7 g
08 （金）	ごはん しめじのみそ汁 かれの照り焼き ひじきの煮物	米、しらたき	牛乳、かれい、 大豆、油揚げ、 凍り豆腐、小豆	ほうれんそう、しめじ、 にんじん、いんげん、 ひじき	牛乳 たいやき	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.0 g 食塩 1.8 g	26 （火）	ごはん すまし汁 さわか西京みそ焼き 切干し大根の炒り煮	米、焼ふ	さわか、油揚げ、 牛乳、 ホイップクリーム	いちご、えのき、 だいこん、にんじん、 いんげん、わかめ、 しいたけ	野菜ジュース 手作りケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.8 g 食塩 1.7 g
09 （土）	卒園式				牛乳 せんべい	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	27 （水）	ごはん 麩のみそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜とコーンのナムル	米、焼ふ	牛乳、生揚げ、 鶏肉	もやし、たまねぎ、 ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 えのき、しいたけ、 グリんピース、いちご	牛乳 リッツサンド	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.8 g 食塩 1.8 g
11 （月）	ごはん チンゲンサイのスープ シュウマイ ハンサンスー	米、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ハム、 豚肉	たまねぎ、コーン、 にんじん、きょうり、 えのき、のり、 チンゲンサイ	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.5 g 食塩 1.4 g	28 （木）	食パン 白菜と豆乳のスープ コロッケ キャベツとチーズのサラダ	パン、米、 じゃがいも	豆乳、ハム、 ベーコン、チーズ、 豚肉	もやし、キャベツ、 ほくさい、たまねぎ、 にんじん、コーン、 グリんピース	ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.8 g 食塩 1.6 g
12 （火）	ごはん 大根のみそ汁 すき焼き風煮物 ブロッコリーの和え物	米、しらたき	ヨーグルト、 豚肉、凍り豆腐	ほくさい、たまねぎ、 だいこん、ブロッコリー、 にんじん、ほうれんそう、 コーン、もも、 パイナップル、みかん、バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.5 g 食塩 1.4 g	29 （金）	ごはん 大根とわかめのみそ汁 かじきのカレー焼き 納豆あえ	米	牛乳、かじき、 納豆、凍り豆腐、 ホイップクリーム	もやし、ほうれんそう、 みかん、だいこん、 わかめ、にんじん、 いちご	牛乳 プリンアラモード	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g 食塩 1.4 g
13 （水）	ごはん じゃがいものみそ汁 オムレツのそぼろあんかけ 五目きんぴら	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、卵、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、れんこん、 にんじん、ごぼう、 いんげん、いちご	牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.6 g	30 （土）	ポロネーズバグティ 野菜スープ みかんヨーグルト	米、スバゲティ	ヨーグルト、 豚肉、ウインナー、 鮭	たまねぎ、にんじん、 みかん、トマト、 チンゲンサイ	ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 g 食塩 1.6 g
14 （木）	ごはん 白菜のみそ汁 鮭の照り焼き 大根のそぼろあんかけ	さつまいも、米、	牛乳、さけ、 鶏肉	だいこん、ほくさい、 いんげん、にんじん、 グリんピース	牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.6 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （金）	コッペパン コンソメスープ 鶏肉のごまみそ焼 スバゲティサラダ	パン、 スバゲティ	牛乳、鶏肉、 ハム	たまねぎ、コーン、 にんじん、きょうり、 チンゲンサイ、オレンジ	牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.2 g 食塩 1.7 g							
16 （土）	豚肉の舞ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え バナナ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉	たまねぎ、いんげん、 キャベツ、にんじん、 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g							
18 （月）	ごはん しめじのみそ汁 鶏のミートローフ チンゲンサイのとりみ炒め煮	米	牛乳、鶏肉、 豆乳、油揚げ	もやし、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 えのき、しめじ、 チンゲンサイ	牛乳 シュガーバイ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.2 g 食塩 1.8 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。  
変更があった際は追って連絡いたします。  
3月1日はひなまつり・誕生会メニューです。

