


### 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 （ 火 ）	ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 かじきのソースかけ 五目きんぴら	米、しらたき	牛乳、かじき、 油揚げ、凍り豆腐	ほうれんそう、しめじ、 にんじん、ごぼう、 れんこん、いんげん	牛乳 量たべよ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.8 g 食 塩 1.5 g	18 （ 金 ）	コッペパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ	パン、じゃがいも、 米	豚肉、豆腐、 牛乳、チーズ、 鮭	たまねぎ、コーン、 にんじん、しそ、 グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 鮭と大根の混ぜごはん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.7 g
02 （ 水 ）	ごはん 白菜とエリンギのスープ マーボー豆腐 春雨ともやしのステー	米、はるさめ	豆腐、豚肉、牛乳、 大豆、ベーコン、 カルピス	はくさい、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、 エリンギ、ねぎ	牛乳 リッツクラッカー カルピス だいやき	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.5 g	19 （ 土 ）	豚肉の丼ぶり じゃがいものみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 きな粉	たまねぎ、いんげん、 にんじん、ごまつな、 オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.3 g
03 （ 木 ）	散らし寿司 すまし汁 菜の花のツナ和え いちご	米、花ふ	牛乳、卵、鶏肉、 ツナ、鮭、ハム、 でんぶ	もやし、なばな、えのき、 にんじん、さやえんどう、 みつば、いちご、 しいたけ、もも、みかん	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.4 g 食 塩 1.5 g	21 （ 月 ）	春分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
04 （ 金 ）	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 小松菜のナムル	米	牛乳、豚肉、 油揚げ	ごまつな、たまねぎ、 もやし、にんじん、 コーン	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.5 g	22 （ 火 ）	ごはん ほうれんそうとなめこのみそ汁 さばの香味焼き 切干し大根の炒り煮	米	豆乳、さば、牛乳、 油揚げ、小豆	ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 なめこ、いんげん、 ねぎ、しいたけ	牛乳 量たべよ 豆乳 まんじゅう	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.4 g
05 （ 土 ）	ちゃんぽんうどん ほうれんそうのツナ和え みかんヨーグルト	うどん、米	豚肉、ツナ、牛乳、 ヨーグルト	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 にんじん、みかん、 ごんぶ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.4 g 食 塩 1.4 g	23 （ 水 ）	ごはん 春雨スープ シュウマイ チンゲンサイの炒めもの	米、めん、 はるさめ	ハム、豚肉、牛乳	もやし、はくさい、 キャベツ、にんじん、 のり、チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 焼きそば	エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 12.2 g 食 塩 1.5 g
07 （ 月 ）	ごはん 大根のみそ汁 あじの塩麹焼き ひじきの煮物	米、しらたき、 焼ふ、パン	牛乳、大豆、 あじ、油揚げ	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、いちご、 いんげん、ひじき	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.5 g	24 （ 木 ）	ごはん えのきと大根のみそ汁 筑前煮 干草和え	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、チーズ	もやし、ごまつな、 だいこん、にんじん、 たけのこ、れんこん、 ごぼう、えのき、 いんげん	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ハベイチーズ クラッカー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.5 g
08 （ 火 ）	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイのとろみ炒め煮	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、 豆腐	もやし、たまねぎ、 にんじん、えのき、 オレンジ、わかめ、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.6 g 食 塩 1.4 g	25 （ 金 ）	カレーライス わかめスープ ほうろひ草とコーンのサラダ	米、パン、 じゃがいも	牛乳、豆腐、 豚肉、きな粉	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ほうれんそう、ねぎ、 グリーンピース、わかめ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 オレンジ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.4 g
09 （ 水 ）	食パン コンソープ コロック キャベツとチーズのサラダ	パン、米	牛乳、豚肉、 チーズ、油揚げ	コーン、もやし、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 いなりすし	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.5 g	26 （ 土 ）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 ブロッコリーの和え物	さつまいも、米、 じゃがいも	牛乳、鶏肉	にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 ブロッコリー	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.3 g
10 （ 木 ）	ごはん 里芋のみそ汁 カレイのおろしかけ 白菜とベーコンのステー	米、さといも	かれい、ベーコン、 凍り豆腐、牛乳、 ヨーグルト	はくさい、もやし、 だいこん、ごまつな、 にんじん、もも、みかん、 パイナップル	牛乳 ミレービスケット ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.4 g	28 （ 月 ）	ごはん 根菜のみそ汁 鮭の照り焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鮭、 油揚げ	にんじん、もやし、 れんこん、ごぼう、 ねぎ、しいたけ、 チンゲンサイ、パナナ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.5 g
11 （ 金 ）	ごはん すまし汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆和え	米、焼ふ	豚肉、納豆、 たご、牛乳	もやし、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、 えのき、ねぎ、 グリーンピース、 しいたけ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 たご焼き	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 17.5 g 食 塩 1.5 g	29 （ 火 ）	ごはん しめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のお浸し	米	豚肉、生揚げ、 かまぼこ、牛乳、 凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 ごまつな、だいこん、 いちご、にんじん、 しめじ、グリーンピース、 きくらげ	牛乳 量たべよ 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.4 g
12 （ 土 ）	卒園式					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	30 （ 水 ）	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン マカロニサラダ	米、マカロニ	鶏肉、牛乳 ヨーグルト、 ベーコン、ハム	ほうれんそう、 たまねぎ、 コーン、きゅうり、 しめじ、チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 和風スバゲティ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.4 g
14 （ 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	牛乳、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	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ココアふラスク	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.5 g	31 （ 木 ）	ごはん すまし汁 さわら西京みそ焼き 大根のそぼろあんかけ	米、焼ふ	牛乳、さわら、 鶏肉、プリン、 ホイップクリーム	だいこん、にんじん、 えのき、グリーンピース、 わかめ、いちご、みかん	牛乳 ミレービスケット 牛乳 プリンアラモード	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.4 g
15 （ 火 ）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のピカタ 野菜炒め	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 卵、油揚げ	もやし、キャベツ、 だいこん、にんじん、 ごまつな、のり	牛乳 量たべよ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.3 g	<p>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3日は、誕生日会メニューです。</p> 						
16 （ 水 ）	ごはん いんげんと凍り豆腐のみそ汁 たらのキャロット焼き おから炒り	米	牛乳、たら、 おから、鶏肉、 凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、いんげん、 グリーンピース、 しいたけ、オレンジ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 オレンジ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.3 g							
17 （ 木 ）	ごはん すまし汁 鶏のみそ煮 ブロッコリーとコーンのおかかえ	米、油麩	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、たまねぎ、 コーン、ほうれんそう、 にんじん、えのき、ねぎ、 いんげん、いちご	牛乳 ミレービスケット 牛乳 リッツサンド	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.4 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 （火）	ごはん ほうれんそうとしめじのみそ汁 かじきのソースかけ 五目きんぴら	米、しらたき	牛乳、かじき、油揚げ、凍り豆腐	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.2 g 食塩 1.8 g	18 （金）	コッパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ	米、じゃがいも	豚肉、豆腐、牛乳、チーズ、鮭、えび	たまねぎ、コーン、にんじん、しそ、グリーンピース、チンゲンサイ	ほうじ茶 鮭と大根の混ぜごはん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.9 g 食塩 1.6 g
02 （水）	ごはん 白菜とエリンギのスープ マーボー豆腐 春雨とちやしのソテー	米、はるさめ	豆腐、豚肉、大豆、ベーコン、カルピス、小豆	はくさい、にんじん、もやし、チンゲンサイ、エリンギ、ねぎ	カルピス たいやき	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g	19 （土）	豚肉の苜苢り じゃがいものみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米、マカロニ、じゃがいも	牛乳、豚肉、きな粉	たまねぎ、いんげん、にんじん、こまつな、オレンジ	ほうじ茶 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 食塩 1.4 g
03 （木）	散らし寿司 すまし汁 菜の花のツナ和え いちご	米、花ふ	牛乳、卵、鶏肉、ツナ、鮭、ハム、でんふ	もやし、なばな、えのき、にんじん、さやえんどう、みつば、いちご、しいたけ、もも、みかん	牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.1 g 食塩 1.7 g	21 （月）	春分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
04 （金）	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 小松菜のナムル	米	牛乳、豚肉、油揚げ	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン	牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.2 g 食塩 1.7 g	22 （火）	ごはん ほうれんそうとなめこのみそ汁 さばの香味焼き 切干し大根の炒り煮	米	豆乳、さば、油揚げ、小豆	ほうれんそう、だいこん、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ、しいたけ	ほうじ茶 豆乳 まんじゅう	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.6 g
05 （土）	ちゃんぽんうどん ほうれんそうのツナ和え みかんヨーグルト	うどん、米	豚肉、ツナ、ヨーグルト	ほうれんそう、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、みかん、ごぼう	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.9 g 食塩 1.7 g	23 （水）	ごはん 春雨スープ シュウマイ チンゲンサイの炒めもの	米、めん、はるさめ	ハム、豚肉	もやし、はくさい、キャベツ、にんじんのり、チンゲンサイ	ほうじ茶 広島焼き風	エネルギー 502 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.1 g 食塩 1.6 g
07 （月）	ごはん 大根のみそ汁 あじの塩麹焼き ひじきの煮物	米、しらたき、焼ふ、パン	牛乳、大豆、あじ、油揚げ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、いちご、いんげん、ひじき	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.9 g 食塩 1.7 g	24 （木）	ごはん えのきと大根のみそ汁 筑前煮 干草和え	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、チーズ	もやし、こまつな、だいこん、にんじん、たけのこ、れんこん、ごぼう、えのき、いんげん	牛乳 チーズ クラッカー	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.5 g 食塩 1.7 g
08 （火）	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のマーメイド焼き チンゲンサイのとりみ炒め煮	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、豆腐	もやし、たまねぎ、にんじん、えのき、オレンジ、わかめ、チンゲンサイ	牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.8 g 食塩 1.8 g	25 （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、パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉、きな粉	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース、わかめ	牛乳 パンの耳かりんとう	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.4 g 食塩 1.7 g
09 （水）	食パン コンソメスープ コロケ キャベツとチーズのサラダ	パン、米、じゃがいも	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	コーン、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	ほうじ茶 いなりずし	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g	26 （土）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 ブロッコリーの和え物	さつまいも、米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ブロッコリー	牛乳 大学芋	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.3 g 食塩 1.4 g
10 （木）	ごはん 里芋のみそ汁 カレーのおろしかけ 白菜とベーコンのソテー	米、さといも	かれい、ベーコン、凍り豆腐、ヨーグルト	はくさい、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、もも、みかん、バナナ、パナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.6 g 食塩 1.7 g	28 （月）	ごはん 根菜のみそ汁 鮭の照り焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鮭、油揚げ	にんじん、もやし、れんこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、バナナ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.4 g 食塩 1.7 g
11 （金）	ごはん すまし汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆和え	米、焼ふ	豚肉、納豆、たご	もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	ほうじ茶 たご焼き	エネルギー 501 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	29 （火）	ごはん しめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 小松菜のお浸し	米	豚肉、生揚げ、かまぼこ、牛乳、凍り豆腐、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、こまつな、だいこん、いちご、にんじん、しめじ、グリーンピース、きくらげ	野菜ジュース ケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.0 g 食塩 1.7 g
12 （土）	卒園式					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	30 （水）	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン マカロニサラダ	米、マカロニ	鶏肉、生揚げ、ヨーグルト、ベーコン、ハム	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、	ほうじ茶 和風スバグティ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 18.3 g 食塩 1.7 g
14 （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	牛乳、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	牛乳 ココアふラスク	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.9 g 食塩 1.7 g	31 （木）	ごはん すまし汁 さわら西京みそ焼き 大根のそぼろあんかけ	米、焼ふ	牛乳、さわら、鶏肉、卵、ホイップクリーム	だいこん、にんじん、えのき、グリーンピース、わかめ、いちご、みかん	牛乳 プリンアラモード	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.7 g
15 （火）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のピカタ 野菜炒め	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.2 g 食塩 1.6 g	<p>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3日は、誕生日会メニューです。</p> 						
16 （水）	ごはん いんげんと凍り豆腐のみそ汁 たらのキャロット焼き おから炒り	米、パン	牛乳、たら、おから、鶏肉、ウィンナー、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、グリーンピース、しいたけ	牛乳 ホットドック	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g							
17 （木）	ごはん すまし汁 鶏のみそ煮 ブロッコリーとコーンのおかがあえ	米、油麩	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ、いんげん	牛乳 ドロローツの日（4.5歳児） リッツサンド（3歳児）	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.5 g 食塩 1.7 g							