



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
01	御飯 （納豆揚げ ひじきの五目煮 なめこの味噌汁	フルーツ コッペンパン、米、てんぷら粉、油、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ウエハース 牛乳 パン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 291 mg
02	御飯 （さばの塩焼き 野菜の胡麻和え 豚汁	フルーツ 米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 149 mg
03	ちらし寿司 （ローストチキン たこ焼き ブロッコリーサラダ	豆腐すまし汁 プリン 米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、片栗粉、ハイハイン	牛乳、せんべい まめびよ 桜もち ひなあられ・ビスケット	エネルギー 768 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 324 mg
04	御飯 （さつまいもカレー 豚しゃぶサラダ フルーツ	食パン、米、さつまいも、砂糖、米粒麦(切断麦)、たまねぎドレッシング、片栗粉	牛乳、ビスケット 牛乳 プチパン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 286 mg
05	ロールパン （マカロニグラタン 押し麦のチョップドサラダ コーンスープ	フルーツ フライドポテト、ロールパン、マカロニスバゲティ、小麦粉、油、押麦、たまねぎドレッシング、パン粉	牛乳、フルーツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 735 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 31.6 g カルシウム 279 mg
06	御飯 （鮭のみそ照り焼き 五色野菜煮 小松菜の味噌汁	フルーツ 米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 363 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 209 mg
08	御飯 （ほっけのもみじ焼き すき昆布の煮物 なすの味噌汁	フルーツ 米、マヨネーズ、しらたき、米粒麦(切断麦)、小麦粉	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 303 mg
09	御飯 （手巻きすし チップスサラダ すまし汁	フルーツ盛り合わせ 米、ショコラケーキ、いちごショートケーキ、マヨネーズ、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、砂糖、ロールケーキ	牛乳、ウエハース お茶 ケーキバイキング ゼリー	エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 31.1 g カルシウム 144 mg
10	御飯 （松風焼き 小松菜ともやしのあえ物 しめじの味噌汁	フルーツ 米、パン粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 314 mg
11	御飯 （ハヤシライス 小松菜と厚揚げのサラダ ゆで卵	フルーツ 米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、米粒麦(切断麦)、油	りんごジュース せんべい 牛乳 メロンパン風	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.9 g カルシウム 284 mg
12	御飯 （たらのバター醤油 三色おひたし 玉ねぎの味噌汁	フルーツ 米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ビスケット お茶 ゆべし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 245 mg
13	御飯 （肉じゃが きゅうりの土佐あえ 五目汁	フルーツ 米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 215 mg
15	御飯 （おかからんバーグ ビーフンソテー コンソメスープ	フルーツ 米、ビーフン、米粒麦(切断麦)、油、パン粉、ごま油	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 188 mg
16	御飯 （酢豚 もやし中華和え わかめの味噌汁	フルーツ 米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、スティックパン お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 175 mg
17	御飯 （鮭のネギ味噌焼き 切干大根の煮物 親子汁	フルーツ 米、ホットケーキ粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉	牛乳、クラッカー 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 259 mg

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
18	御飯 （ミートカレー マロニーの中華和え フルーツ	熱と力になるもの 米、じゃがいも、油、でん粉めん(乾)、グラニュー糖、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	牛乳、ウエハース 牛乳 パン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 25.6 g カルシウム 200 mg
19	御飯 （肉ごぼううどん マカロニサラダ ミニトマト	フルーツ ゆでうどん、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.0 g カルシウム 149 mg
22	御飯 （豚肉のしょうが焼き いんげんの塩昆布和え かぶの味噌汁	フルーツ 米、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、せんべい まめびよ 桜もち ひなあられ・ビスケット	エネルギー 768 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 324 mg
23	御飯 （たらフライ せん野菜 ミネストローネ	フルーツ 米、じゃがいも、コーンフレーク、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、オリーブ	牛乳、ビスケット 牛乳 プチパン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 286 mg
24	御飯 （八宝菜 ブロッコリーのおかゆ和え えのきの味噌汁	フルーツ 米、ごま油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	牛乳、フルーツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 735 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 31.6 g カルシウム 279 mg
25	御飯 （りんごカレー チョレギサラダ トマト	フルーツ 食パン、米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 363 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 209 mg
26	麻婆豆腐丼 （五目きんぴら キャベツの味噌汁 フルーツ	麻婆豆腐丼 米、小麦粉、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 303 mg
27	御飯 （鶏ささ身のカレースティック ポテトサラダ 切干大根の味噌汁	フルーツ 油、米粒麦(切断麦)、米、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、ウエハース お茶 ケーキバイキング ゼリー	エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 31.1 g カルシウム 144 mg
29	御飯 （ほっけの香り味噌焼き おくらの胡麻和え せんべい汁	フルーツ 米、ごま入り南部せんべい、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 314 mg
30	御飯 （醤油ラーメン 春巻 レタス	フルーツ 生中華めん、米、春巻、油、砂糖	りんごジュース せんべい 牛乳 メロンパン風	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.9 g カルシウム 284 mg
31	御飯 （厚焼き卵 キャベツの胡麻ネーズ和え ふのりの味噌汁	フルーツ 米、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、ビスケット お茶 ゆべし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 245 mg

1年も終わりに近づき...

1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

3日(水) ひなまつり誕生会

27日(土) 手作り弁当日