

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]		
1	土	牛乳	スパゲッティボリタン デザートヨーグルト	ミニクローワッサン 野菜ジュース	牛乳、ハム、チーズ、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、クローワッサン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピーマ ン、野菜ジュース	525	15.4		
3	月	牛乳	ちらし寿司、すまし汁 鶏肉の照焼き ほうれん草ともやしのお浸し いちご	桜もち ひなあられ	牛乳、こんぶ、鶏卵、まこん ぶ、かつお節、鶏もも	こめ、砂糖、片栗粉、植物油 脂、焼きふ、桜もち、ひなあ られ	かんぴょう、にんじん、乾しいたけ、れんこ ん、さやえんどう、和種なばな、ほうれん 草、もやし、いちご	517	20.5		
4	火	スティック チーズ	わかめうどん 納豆のかき揚げ 鉄骨サラダ	ミニクリームパン 野菜ジュース	チーズ、わかめ、納豆、しら す干し	うどん、砂糖、薄力粉、植物 油脂、マヨネーズ、クリー ムパン	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやえん どう、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶、 野菜ジュース	447	11.9		
5	水	牛乳	食パン、コーンスープ 煮込みハンバーグ 三色サラダ バナナ	鮭おにぎり キャベツの即席漬け	牛乳、鶏もも、豚ひき肉、鶏 ひき肉、さけ	食パン、パン粉、植物油脂、 こめ	たまねぎ、スイートコーン、にんじん、レタ ス、きゅうり、バナナ、キャベツ	493	23.1		
6	木	クラッカー	ご飯、すまし汁 鶏肉のピネガー煮 ほうれん草と人参のお浸し	ころころドーナツ 牛乳	削り節、まこんぶ、豆腐、わ かめ、鶏もも、鶏卵、牛乳	クラッカー、こめ、砂糖、薄 力粉、バター、植物油脂、粉 糖	たまねぎ、しょうが、ほうれん草、にんじん	471	28.6		
7	金	きらきらコーン	ビビンバ丼、みそ汁 ブロッコリー オレンジ	フランクフルト 牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、削り節、 ソーセージ、牛乳	植物油脂、砂糖、こめ、マヨ ネーズ	にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、 きゅうり、にんじん、だいこん、ブロッコ リー、オレンジ	494	20.2		
10	月	スティック チーズ	ポークカレーライス フルーツサラダ 福神漬け	ハムとコーンの もちりパン のむヨーグルト	チーズ、豚もも、スキムミ ルク、ハム、乳酸菌飲料	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、りんご、みかん缶、パ ナナ、レモン、きゅうり、干しぶどう、福神 漬、スイートコーン	455	16.4		
11	火	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ 中華サラダ	いちごジャムサンド 牛乳150	牛乳、削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、植物油脂、春 雨、砂糖、食パン	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんじん、 きゅうり、もやし、みかん缶、いちごジャム	495	23.4		
12	水	おこめリング	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 焼きビーフン	こぶおにぎり きゅうりスティック	わかめ、削り節、めかじき、 豚かたロース、こんぶつく だ煮	こめ、片栗粉、砂糖、植物油 脂、ビーフン	だいこん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、 もやし、にんじん、にら、たまねぎ、きゅう り	422	16.1		
13	木	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 小松菜ともやしのごま和え オレンジ	焼きそば	豆腐、わかめ、削り節、鶏ひ き肉、豚かたロース、あお のり	こめ、パン粉、砂糖、片栗 粉、ごま、中華めん、植物油 脂	なめこ、たまねぎ、しょうが、こまつな、も やし、にんじん、オレンジ、ピーマン、キャ ベツ	517	21.7		
14	金	牛乳	ご飯、実だくさん汁 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりのおかか和え いちご	きな粉パン	牛乳、鶏もも、油揚げ、削り 節、さけ、かつお節、きな粉	こめ、さといも、板こんに やく、マヨネーズ、砂糖、 植物油脂、バターロール	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、 きゅうり、いちご	418	19.5		
15	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖パン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、チーズ、 ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 食パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、 野菜ジュース	449	17.6		
17	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 コールスローサラダ	バナナ きらきらコーン のむヨーグルト	牛乳、わかめ、削り節、豚か たロース、乳酸菌飲料	こめ、植物油脂、黒砂糖	はくさい、かぶ、しょうが、にんにく、たま ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、みかん缶、バナナ	500	20.3		
18	火	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 油淋鶏 小松菜とベーコンの炒め オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	チーズ、削り節、鶏もも、 ベーコン、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油 脂、薄力粉、粉糖	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、根深 ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、にん じん、オレンジ	461	19.2		
19	水	いわしおかき	ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ 三色野菜のごま和え	きな粉のおはぎ	削り節、めかじき、きな粉	塩せんべい、こめ、じゃが いも、片栗粉、植物油脂、砂 糖、ごま、もち米	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり	415	16.8		
21	金	おこめリング	ご飯、みそ汁 ささみフライ 切干大根の煮付け	ももゼリー 塩せんべい	削り節、鶏ささ身、油揚げ	こめ、さつまいも、薄力粉、 パン粉、植物油脂、砂糖、ゼ リー、塩せんべい	キャベツ、にんじん、切干しだいこん、葉 ねぎ	419	16.9		
22	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、コッ ペパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	322	8.4		
24	月	クラッカー	すきやき丼風、みそ汁 ブロッコリーのナムル	フレンズクレープ いわしおかき 牛乳	豚かたロース、豆腐、わか め、削り節、牛乳	クラッカー、こめ、白滝、植 物油脂、砂糖、ワッフル、塩 せんべい	はくさい、根深ねぎ、たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、にんじん	477	16.8		
25	火	牛乳	ご飯、みそ汁 フルコギ さつま芋の甘煮 バナナ	デザートヨーグルト ウエハース	牛乳、削り節、豚かたロー ス、かつお節、デザート ヨーグルト	こめ、砂糖、植物油脂、春 雨、さつまいも	キャベツ、にんじん、にんにく、たまねぎ、 根深ねぎ、にら、バナナ	423	14.6		
26	水	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き ひじきの煮つけ いちご	ステーキカット ポテトフライ 牛乳	チーズ、豆腐、削り節、さ け、油揚げ、牛乳	こめ、砂糖、フライドポテ ト、植物油脂	こまつな、だいこん、ひじき、にんじん、さ やいんげん、いちご	521	23.1		
27	木	おこめリング	味付ロール、オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ オレンジ	五平餅	ベーコン、鶏もも、削り節	ロールパン、植物油脂、砂 糖、こめ、もち米、ごま	たまねぎ、マーマレード、レタス、きゅう り、スイートコーン、オレンジ	418	16.2		
28	金	いわしおかき	豚肉の香味焼き丼、筍スープ ほうれん草のしらす和え バナナ	ミートマカロニ	豚かたロース、かつお節、 わかめ、削り節、しらす干 し、豚ひき肉	塩せんべい、こめ、植物油 脂、マカロニ	にんにく、もやし、たけのこ、たまねぎ、ほ うれん草、バナナ、トマト缶	394	15.9		
29	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	米粉マフィン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ、デ ザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、スポンジケーキ	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリンビ ース、野菜ジュース	447	13.2		
31	月	きらきらコーン	ドライカレー パインサラダ 福神漬け	温州みかんゼリー 塩せんべい	豚ひき肉	こめ、植物油脂、砂糖、マヨ ネーズ、ゼリー、塩せんべ い	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パイン 缶、レタス、福神漬	342	7.0		
<p>※3月12日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※3月14日(金)の午後おやつは、第六保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※麦茶は、献立表には記載してありません。</p>								<p>★初めて食べる食材については、アレルギー 症状の有無について事前にご家庭で確認を していただくようご協力をお願いします。</p>	<p>【月平均】塩分 1.8g</p>	452	17.6