

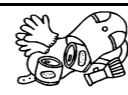


日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日							17	火	わかめごはん とりにくのてりやき はなやさいのサラダ クリームシチュー いちご・ゼリー	ぎゅうにゅう ほうれんそうの カップケーキ	米、三温糖、フレンチドレッシング(分糖型)、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、バター、ダイスカットチーズ	いちご、たまねぎ、ほうさい、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、ほうれんそう、コーン缶	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。
2	月	あじのかばやきどん かぼちゃのサラダ はるさめスープ オレンジ	やさしいジュース ミルククリーム コッパン	コッパン、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、はるさめ	あじ、かにかまぼこ、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、かぼちゃ、切りにんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しょうが、刻みのり	18	水	やさしいタンメン じゃがいもととりにくのもの ミニフィッシュ イチゴヨーグルト	むぎちゃ ※ぼたちち (お彼岸)	ゆで中華めん、じゃがいも、もち米、砂糖、黒すりごま、ごま油	イチゴヨーグルト、ゆであずき缶、豚こま肉、鶏こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)、きな粉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、葉ねぎ、コーン缶、干しいたけ		
3	火	なのはなごはん まつかぜやき もやしときゅうりのゆかりあえ こまつなとわかめのすましる ゼリー	ぎゅうにゅう ※ひなケーキ (ひな祭り)	米、パン粉、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏むき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、きゅうり、なばな、たまねぎ、切りにんじん、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	19	木	ごはん さばのみそに ブロッコリーのちゅうかあえ とうふとみつばのすましる	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、こまつな、切りにんじん、みつば、コーン缶、しょうが		
4	水	※せきはん さけのいそべやき ほうれんそうのおひだし はくさいとさといものみそしる いちご	ぎゅうにゅう ヨーグルト ジャムサンド (天然酵母パン)	もち米、食パン、さといも、片栗粉、油、粉糖、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、ささげ(乾)、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、かつお節	いちご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、ブルーベリージャム、あおのり	20	金	春分の日						
5	木	しおラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ つめときなこの おにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、米みそ(甘みそ)、きな粉	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、うめ干し	21	土	卒園式						
6	金	ごはん さばのみそに ブロッコリーのちゅうかあえ とうふとみつばのすましる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、こまつな、切りにんじん、みつば、コーン缶、しょうが	22	日							
7	土	あおなごまみそどん キャベツのツナあえ かぶとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャム サンド	米、食パン、じゃがいも、すりごま(白)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、かぶ・葉、いちごジャム、にら、にんじん、えのきたけ	23	月	ゆかりごはん さわらのフライ きんぴらごぼう とうふとだいこんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう おからスコーン	米、パン粉、小麦粉、サフラワー油、砂糖、メープルシロップ、ごま、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、粉チーズ、おから	オレンジ、切りごぼう、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、切りにんじん		
8	日						24	火	まめいりハヤシライス にんじんとなのはなのサラダ もずくとやさいのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ツナロールパン	米、ロールパン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、切りにんじん、チンゲンサイ、きょうな、にんじん、なばな、トマト、エリンギ、しめじ、おきなわもずく(塩蔵塩めき)		
9	月	ゆかりごはん さわらのフライ きんぴらごぼう とうふとだいこんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう おからスコーン	米、パン粉、小麦粉、サフラワー油、砂糖、メープルシロップ、ごま、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、粉チーズ、おから	オレンジ、切りごぼう、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、切りにんじん	25	水	ざっこくまいごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきに けんちんじる キウイフルーツ	ヤクルト にゅうめん	米、干しとうめん、さといも、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油、強化米、サフラワー油、さび(精白粒)	卵、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、しいんげん、切りごぼう、糸こんにゃく、ピーマン、ひじき、ねぎ、あおのり		
10	火	まめいりハヤシライス にんじんとなのはなのサラダ もずくとやさいのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ツナロールパン	米、ロールパン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、切りにんじん、チンゲンサイ、きょうな、にんじん、なばな、トマト、エリンギ、しめじ、おきなわもずく(塩蔵塩めき)	26	木	ごはん ゆーりんちー きりぼしだいこんのゴマずあえ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう げんまいフレーク クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま、油、ごま、粉糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、卵、はんぺん、しらす干し	たまねぎ、切りにんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ		
11	水	ざっこくまいごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきに けんちんじる(災害用備蓄品) キウイフルーツ	ヤクルト にゅうめん	米、干しとうめん、さといも、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油、強化米、サフラワー油、さび(精白粒)	卵、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、切りにんじん、もやし、しいんげん、ごぼう、糸こんにゃく、ピーマン、ひじき、ねぎ、あおのり	27	金	バターロール(天然酵母パン) かじまぐろのムニエル ほうれんそうのソテー ミネストローネスープ バナナ	むぎちゃ しおこんぶ おにぎり	ロールパン、米、小麦粉、油、砂糖	かじき、鶏むき肉、ベーコン、ウインナー、バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、切りにんじん、にんじん、コーン缶、キャベツ、セロリー、ふじっこ昆布(塩昆布)、にんにく		
12	木	ごはん ゆーりんちー きりぼしだいこんのゴマずあえ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう げんまいフレーク クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま、油、ごま、粉糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、卵、はんぺん、しらす干し	たまねぎ、切りにんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ	28	土	だにんどん ツナマカロニサラダ かぼちゃとなめこのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ハムチーズ トースト	米、食パン、マカロニスパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、ハム、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、なめこ、ひじき、刻みのり		
13	金	バターロール(天然酵母パン) かじまぐろのムニエル ほうれんそうのソテー ミネストローネスープ バナナ	むぎちゃ しおこんぶ おにぎり	ロールパン、米、小麦粉、油、砂糖	かじき、鶏むき肉、ベーコン、ウインナー、バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、切りにんじん、にんじん、コーン缶、キャベツ、セロリー、ふじっこ昆布(塩昆布)、にんにく	29	日							
14	土	だにんどん ツナマカロニサラダ かぼちゃとなめこのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ハムチーズ トースト	米、食パン、マカロニスパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、ハム、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、なめこ、ひじき、刻みのり	30	月	あじのかばやきどん かぼちゃのサラダ はるさめスープ オレンジ	やさしいジュース ミルククリーム コッパン	コッパン、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、はるさめ	あじ、かにかまぼこ、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、かぼちゃ、切りにんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しょうが、刻みのり		
15	日						31	火	なのはなごはん とりにくのしょうがやき もやしときゅうりのゆかりあえ とうふとキャベツのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう ほうれんそうの カップケーキ	米、じゃがいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、バター、ダイスカットチーズ	もやし、たまねぎ、きゅうり、なばな、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、こんぶ(だし用)		
16	月	なめし さけのさいきょうやき ポテトサラダ たまごスープ オレンジ	ぎゅうにゅう てづくり アップルパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、チーズ	オレンジ、りんご、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 594 kcal	鉄 2.7 mg	たんぱく質 21.6 g		カルシウム 230 mg		
										脂質 16.3 g	ビタミンC 46 mg				
										塩分 2.4 g	食物繊維 4.8 g				

表記→※行事・季節献立
 *行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



17日はあさがお組「懇談会のおやつの試食会」があります。参加の際にはぜひご試食下さい。



3月11日は東日本大震災が起こった日として、園で常備してある災害用蓄品を使用します。



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。

