
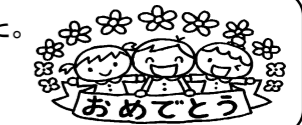


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	★カレーライス アスパラとキャベツのサラダ ★とうふとたまごのスープ ★みかん	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、すりごま(白)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚こま肉、しらす干し	みかん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、生わかめ	
2	火	※せきはん さけのちゅうかふうてりやき ★ほうれんそうともやしののりあえ はくさいとおふのみそしる ヨーグルト	やさいジューズ マッシュポテトマフィン	もち米、マヨネーズ、砂糖、小町葱、マッシュポテト、ごま油、ごま(乾)	ヨーグルト(加糖)、さけ、牛乳、米みそ(甘みそ)、卵、ささげ(乾)	野菜ジューズ、ほうれんそう、はくさい、もやし、しいたけ、切りにんじん、ねぎ、刻みのり、にんにく、しょうが	
3	水	※ちらしずし まつかぜやき もやしのゆかりあえ とうふとえのきのすましじる ★いちご	ぎゅうにゅう ★※ひなケーキ	米、砂糖、パン粉、油、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、でんぶ	いちご、もやし、たまねぎ、えのきたけ、切りにんじん、れんこん、みつば、さやえんどう、干しいたけ、刻みのり	
4	木	★しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ バナナ	むぎちや ツナこんぶおにぎり	ゆで中華めん、さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	焼き豚、なると、ツナ油漬缶(きはだ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、切りにんじん、ふじつこ昆布(塩昆布)	
5	金	★わかめごはん さばのケチャップソース アスパラのおかかあえ キウイフルーツ こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ★ココアクッキー	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、生揚げ、バター、米みそ(甘みそ)、卵(黄)、かつお節	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、生わかめ、しょうが	
6	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん マカロニサラダ かきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、スライスチーズ、ハム、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	
7	日						
8	月	ごはん ★とりにくのからあげ ほうれんそうとコーンのソテー とうふとしめじのみそしる ★りんご	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、イングリッシュマフィン、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく	
9	火	バターボール(天然酵母パン) かじきのおこのみやきふう コールスローサラダ はくさいとまいたけのシチュー ★ゼリー	むぎちや ざっこくまいおにぎり	ロールパン、米、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、強化米、きび(精白粒)、すりごま(白)、食パン	牛乳、かじき、ベーコン、バター、かつお節	はくさい、トマト、キャベツ、ブロッコリー、まいたけ、きゅうり、あおのり	
10	水	エリンギライス チキンディアブロふう さつまいものサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、バター、卵、ベーコン	バナナ、きゅうり、エリンギ、にんじん、生わかめ	
11	木	ゆかりごはん はるいろオムレツ キャベツとツナのちゅうかあえ とんじる(災害用備蓄品) オレンジ	ぎゅうにゅう ミルクビスケット (災害用備蓄品)	米、さといも、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、ビザ用ミックステーズ、ヨーグルト、ハム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こぼろ、グリーンピース	
				※3. 11東日本大震災が起きた日			
12	金	ごはん さわらのゆうあんやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる りんご	★ジョア なめこうどん	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま、ごま油	さわら、米みそ(甘みそ)、かまぼこ	りんご、日本かぼちゃ、切りごぼう、なめこ、こまつな、切りにんじん、ほうれんそう、ゆず果汁	
13	土	あぶたまどん ポテトサラダ かぶとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ハム、無塩バター、チーズ、きな粉	バナナ、かぶ、きゅうり、糸こんにやく、ねぎ、にんじん、生わかめ、刻みのり	
14	日						
15	月	★ハヤシライス アスパラとキャベツのサラダ ほたてとはるさめのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、油、はるさめ、すりごま(白)	牛乳、卵、豚こま肉、しらす干し、ほたて貝柱水煮缶	たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、ホルト、マト味噌、たけのこ(ゆで)、エリンギ、しめじ、生わかめ	
16	火	★あじのかばやきどん ほうれんそうのおひたし はくさいとおふのみそしる ヨーグルト	やさいジューズ ★スイーツポテト	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、小町葱	ヨーグルト(加糖)、あじ、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、バター、生クリーム、かつお節	野菜ジューズ、ほうれんそう、はくさい、もやし、しいたけ、糸こんにやく、刻みのり	

牛乳・野菜ジューズ・飲むヨーグルト等です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	水	なのはなごはん まつかぜやき もやしのゆかりあえ とうふとえのきのすましじる いちご	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、食パン、砂糖、パン粉、油、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)	いちご、もやし、たまねぎ、えのきたけ、なばな、みつば、レモン果汁、こんぶ(だし用)	
18	木	タンメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ バナナ	むぎちや ※にしよぼたもち (お彼岸)	ゆで中華めん、さつまいも、もち米、米、砂糖、ごま油、片栗粉	つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、きな粉、鶏がらスープ、しらす干し	バナナ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、にら、干しいたけ	
19	金	むぎいりわかめごはん さばのケチャップソース アスパラのおかかあえ キウイフルーツ こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、小麦粉、砂糖、卵、油	牛乳、さば、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、りんご、こまつな、にんじん、生わかめ、しょうが	
20	土	春分の日					
21	日						
22	月	ごはん とりにくのてりやき ほうれんそうとコーンのソテー とうふとしめじのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、イングリッシュマフィン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ	ほうれんそう、しめじ、コーン缶、ねぎ	
23	火	バターボール(天然酵母パン) かじきのおこのみやきふう コールスローサラダ はくさいとまいたけのシチュー ゼリー	むぎちや ざっこくまいおにぎり	ロールパン、米、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、強化米、きび(精白粒)、すりごま(白)、食パン	牛乳、かじき、ベーコン、バター、かつお節	はくさい、トマト、キャベツ、ブロッコリー、まいたけ、きゅうり、あおのり	
24	水	エリンギライス チキンディアブロふう さつまいものサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、バター、卵、ベーコン	バナナ、きゅうり、エリンギ、にんじん、生わかめ	
25	木	ゆかりごはん はるいろオムレツ キャベツとツナのちゅうかあえ ひじきりみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ヨーグルトジャムサンド	米、食パン、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、ビザ用ミックステーズ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、ハム、生クリーム(乳脂肪)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、糸こんにやく、グリーンピース(水煮缶詰)、ブルーベリージャム、ひじき	
26	金	ごはん さわらのゆうあんやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる りんご	ジョア なめこうどん	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま、ごま油	さわら、米みそ(甘みそ)、かまぼこ	りんご、日本かぼちゃ、切りごぼう、なめこ、こまつな、切りにんじん、ほうれんそう、ゆず果汁	
27	土	あぶたまどん ポテトサラダ かぶとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ハム、無塩バター、チーズ、きな粉	バナナ、かぶ、きゅうり、糸こんにやく、ねぎ、にんじん、生わかめ、刻みのり	
28	日						
29	月	カレーライス アスパラとキャベツのサラダ ほたてとはるさめのスープ ゼリー	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、はるさめ、すりごま(白)	牛乳、卵、豚こま肉、しらす干し、ほたて貝柱水煮缶	たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ	
30	火	ごはん さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのおひたし はくさいとおふのみそしる ヨーグルト	やさいジューズ マッシュポテトマフィン	米、マヨネーズ、砂糖、小町葱、マッシュポテト、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さけ、牛乳、米みそ(甘みそ)、卵、かにかまぼこ、かつお節	野菜ジューズ、ほうれんそう、はくさい、もやし、しいたけ、糸こんにやく、ねぎ、にんにく、しょうが	
31	水	なのはなごはん まつかぜやき もやしのゆかりあえ とうふとえのきのすましじる いちご	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、食パン、砂糖、パン粉、油、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)	いちご、もやし、たまねぎ、えのきたけ、なばな、みつば、レモン果汁、こんぶ(だし用)	
				エネルギー	592 kcal	鉄	3.1 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	21.7 g	カルシウム	230 mg
				脂質	17.5 g	ビタミンC	34 mg
				塩分	2.4 g	食物繊維	4.1 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。

 早いものでもう3月になり、あさがお組さんの保育園生活も一ヶ月足らずとなりました。
例年同様に「もう一度食べたいお給食は？」というアンケートを取りました。
リクエストしてくれたメニューに★印マークを付け、献立に盛り込んでいます。
 おめでとう