

# 3月の予定献立表



※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

日	曜日	未満児 10時おやつ	献立名(3歳未満児・3歳以上児)		血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群
			昼食	3時おやつ			
1	土	ハイハイ	そぼろご飯たまご無 牛乳 きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(ふ・ねぎ)	完熟りんごJ バナナ	とりひき肉 生乳 米みそ	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖 焼きふ	さやえんどう キャベツ きゅうり 根深ねぎ えのきたけ りんごジュ ース バナナ
3	月	サラダ せんべい	いなり寿司 玉子焼き かき菜のおかか和え すまし汁(三つ葉、ふ) いちご	ヤクルト ビスケット	油揚げ 全卵 削り節 乳酸菌 飲料	塩せんべい 車糖 こめ 植物 油脂 焼きふ でん粉 ビス ケット	かき菜 糸みつば いちご
4	火	みかん缶	ごはん ポークカレー(豆) おかかブロッコリー トマト	牛乳 きゅうりチーズ ちくわ	ぶたもも だいち水煮缶詰 削り節 生乳 焼き竹輪 プロ セスチーズ	こめ じゃがいも 植物油脂	みかん 缶詰 にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト きゅうり
5	水	ベビー ダノン	ごはん 納豆(挽き割り) 肉入り野菜炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 二色パン (苺・ジャム・マ・ガリン)	ヨーグルト 納豆 ぶたもも 豆腐 わかめ 米みそ 生乳	こめ 植物油脂 食パン マー ガリン	にんじん キャベツ ブロッコリー 青ピーマン いちご ジャム
6	木	こめ粉ロ ールクッキー	ごはん ポークジンジャー 青菜(ほ)とコーンのサラダ すまし汁(ふ、えのき) 柑橘果物	牛乳 ふわふわ団子	ぶたもも 生乳 豆腐 きな粉	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 車糖 焼きふ でん 粉 白玉粉 黒砂糖	玉葱 ピーマン しょうが ほうれん 草 人参 スイートコーン 缶詰 糸み つば えのきたけ 柑橘果物
7	金	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 かき菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・若芽) トマト	ジョアプレーン バナナ	めかじき 削り節 わかめ 米 みそ ジョア	ハイハイ こめ 車糖 じゃ がいも	しょうが かき菜 トマト パナナ
8	土	ハイハイ	鮭ご飯 牛乳 コールスロー みそ汁(大根・油揚げ)	ぶどうとりんごJ バナナ	鮭フレーク 生乳 油揚げ 米 みそ	ハイハイ こめ 植物油脂	こまつな キャベツ にんじん だい こん ぶどうとりんごのジュース パナ ナ
10	月	ビスケット	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	ヨーグルト サラダせんべい	しろさけ 油揚げ 豆腐 米み そ ヨーグルト	ビスケット こめ 植物油脂 車糖 塩せんべい	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな なめこ トマト
11	火	みかん缶	ごはん 鶏肉のからあげ きゃべつと胡瓜の塩もみ すまし汁(ほうれん草、卵) トマト	牛乳 蒸かしじゃがいも	とりもも[若鶏肉] 全卵 生乳	こめ でん粉 植物油脂 じゃ がいも	みかん 缶詰 しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう トマト
12	水	ベビー ダノン	ごはん 大根の炒りどり おかかブロッコリー いよかん みそ汁(ふ・葱・えのき)	ジョアストパー 甘辛せんべい	ヨーグルト めかじき 削り 節 米みそ ジョア	こめ 板こんにやく 植物油 脂 車糖 焼きふ 甘辛せんべ い	だいこん にんじん グリンピース ブロッコリー ねぎ えのきたけ いよかん
13	木	サラダ せんべい	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き おかかブロッコリー みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) トマト	牛乳 フレンチトースト	メルルーサ 米みそ あおの り 削り節 油揚げ 生乳 全 卵	塩せんべい こめ マヨネ ーズ 食パン 車糖 バター	ブロッコリー 日本かぼちゃ 生しい たけ トマト
14	金	こめ粉ロ ールかぼちゃ	スパ(ナポリタン) あさり入り ヤクルト 小松菜とコーンのサラダ コーンスープ	牛乳 蒸かしさつま芋	ぶたひき肉 ナチュラルチー ズ あさり 缶詰 乳酸菌飲料 生乳	こめ粉ロールクッキー マカ ロニ・スパゲッティ 植物油 脂 車糖 さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな スイートコーン 缶詰
15	土	ハイハイ	わかめご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ けんちん汁	完熟りんごJ バナナ	乾燥わかめ 生乳 ぶたもも 豆腐	ハイハイ こめ さといも 植物油脂	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ りんご ジュース バナナ
17	月	みかん缶	ごはん クリームシチュー さつま揚げの煮つけ コールスロー	牛乳 醤油団子	ぶたもも 生乳 さつま揚げ 豆腐	こめ じゃがいも 植物油脂 車糖 白玉粉	みかん 缶詰 ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ
18	火	こめ粉ロ ールクッキー	ごはん 鶏肉の味噌焼き おかかブロッコリー みそ汁(じゃが芋・青菜) トマト	ヨーグルト ビスケット	とりもも[若鶏肉] 米みそ 削り節 ヨーグルト	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 じゃがいも ビスケット ト	しょうが ブロッコリー こまつな にんじん トマト
19	水	ベビー ダノン	鮭菜っ葉飯 生あげの煮つけ 小松菜のおかか和え 中華風ニラ卵汁 いちご	牛乳 ハムロールサンド	ヨーグルト 鮭フレーク 生 揚げ 削り節 全卵 生乳 ハ ム	こめ 車糖 でん粉 ロールパ ン マヨネーズ	こまつな いら いちご きゅうり
21	金	ビスケット	ごはん 炒り豆腐 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 ばななケーキ	豆腐 ぶたもも 全卵 油揚げ 米みそ 生乳 クリーム	ビスケット こめ 車糖 植物 油脂 プレミックス粉 粉糖	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな スイートコーン 缶詰 だいこん パナナ レモン
22	土	ハイハイ	そぼろご飯たまご無 牛乳 きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(豆腐・わかめ)	ぶどうとりんごJ バナナ	とりひき肉 生乳 豆腐 わか め 米みそ	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖	さやえんどう キャベツ きゅうり ぶどうとりんごのジュース バナナ
24	月	ベビー ダノン	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華風ニラ卵汁 トマト	牛乳 マカロニの安倍川	ヨーグルト 豆腐 ぶたひき 肉 米みそ ハム 全卵 生乳 きな粉	こめ 車糖 植物油脂 でん粉 普通はるさめ マカロニ・ス パゲッティ	根深ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり いら トマト
25	火	こめ粉ロ ールかぼちゃ	ごはん 筑前煮(ちくわぶ) 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(もやし・油揚げ) トマト	牛乳 蒸かしさつま芋	とりむね 焼き竹輪 削り節 油揚げ 湯通し塩蔵わかめ 米みそ 生乳	こめ粉ロールクッキー こめ 里芋 しらたき 車糖 植物油 脂 焼きふ さつま芋	にんじん こまつな ブラックマッ ペもやし トマト
26	水	ビスケット	ごはん 肉団子の甘辛煮 おかかブロッコリー みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	ヨーグルト和え (バナナとみかん) ウエハース	ぶたひき肉 全卵 削り節 豆 腐 米みそ ヨーグルト	ビスケット こめ パン粉 で ん粉 植物油脂 車糖 ウエ ハース	にんじん たまねぎ ブロッコリー なめこ 根深ねぎ トマト パナ ナ みかん 缶詰 もも 缶詰
27	木	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 おかかブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ) いよかん	完熟りんごJ サラダせんべい	めかじき 削り節 豆腐 わか め 米みそ	ハイハイ こめ 車糖 塩せ んべい	しょうが ブロッコリー いよかん りんごジュース
28	金	こめ粉ロ ールクッキー	ごはん ポークジンジャー コールスロー すまし汁(三つ葉、ふ) トマト	ジョアプレーン ビスケット	ぶたもも ジョア	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 焼きふ でん粉 ビ スケット	たまねぎ 青ピーマン しょうが キャ ベツ にんじん 糸みつば トマト
29	土	ハイハイ	鮭ご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(大根・油揚げ)	ヤクルト バナナ	鮭フレーク 生乳 油揚げ 米 みそ 乳酸菌飲料	ハイハイ こめ	こまつな キャベツ きゅうり だいこん バナナ
31	月	ビスケット	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(玉葱・油揚げ) トマト	ヨーグルト 甘辛せんべい	とりもも[若鶏肉] 削り節 油揚げ 米みそ ヨーグルト	ビスケット こめ 車糖 甘辛 せんべい	しょうが こまつな にんじん たまねぎ トマト

※ 1か月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児 エネルギー： 528Kcal

たんぱく質： 22.1g

脂質： 14.8g

カルシウム： 271mg

3歳未満児 エネルギー： 445Kcal

たんぱく質： 18.6g

脂質： 12.2g

カルシウム： 245mg