



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	体の調子をよくするもの 緑群
			昼食	3時おやつ			
2	月	ハイハイ	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(ふ・えのき) はっさく	ジョアプレーン バナナ	とりもも〔若鶏肉〕 米みそ 削り節 ジョア	ハイハイ こめ 車糖 焼き ふ	しょうが こまつな にんじん えのきたけ はっさく バナナ
3	火	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、豆腐) いちご	アップルゼリー ひなあられ	油揚げ 全卵 削り節 豆腐	塩せんべい 車糖 こめ 植物 油脂 でん粉 りんご ひなあ られ	かき菜 糸みつば いちご
4	水	ベビー ダノン	ごはん 焼き鮭(醤油風味) ポテトサラダ みそ汁(なめこ・葱・豆腐) トマト	牛乳 きな粉トースト	ヨーグルト しろさけ ハム 豆腐 米みそ 生乳 きな粉	こめ じゃがいも マヨネー ズ 食パン 車糖	しょうが きゅうり にんじん なめこ 根深ねぎ トマト
5	木	こめ粉ロール かぼちゃ	ごはん ハヤシライス コールスロー バナナ	牛乳 きゅうりチーズ ちくわ	ぶたかたロース 生乳 焼き竹 輪 プロセスチーズ	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ バナナ きゅうり
6	金	みかん缶	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き かき菜のおかか和え みそ汁 (玉葱・人参・油揚げ) いちご	牛乳 りんごケーキ	メルルーサ 米みそ あおのり 削り節 油揚げ 生乳 全卵	こめ マヨネーズ 車糖 プレ ミックス粉 バター ざらめ 糖	みかん 缶詰 かき菜 たまねぎ にんじん いちご りんご
7	土	ハイハイ	鮭ご飯 牛乳 きやべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(白菜・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	こまつな キャベツ きゅうり はくさい 根深ねぎ ぶどうとり んごのジュース バナナ
9	月	こめ粉ロール クッキー	ごはん 納豆(挽き割り) 肉入り野菜炒め みそ汁(大根・ 油揚げ) トマト	カップヤクルト サラダせんべい	納豆 ぶたもも 油揚げ 米み そ 乳酸菌飲料	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 塩せんべい	にんじん キャベツ ブロッコ リー 青ピーマン だいこん ト マト
10	火	ビスケット	ごはん 豆腐ハンバーグ おかかブロッコリー 中華風ニラ卵汁 いちご	牛乳 味噌蒸しパン	豆腐 とりひき肉 全卵 脱脂 乳 削り節 生乳	ビスケット こめ パン粉 で ん粉 プレミックス粉 車糖	根深ねぎ にんじん ブロッコ リー いら いちご
11	水	ベビー ダノン	ごはん 鶏肉の照焼き きやべつとわかめのサラダ すまし汁(三つ葉、ふ) トマト	牛乳 二色パン (薄ジヤム・マーガリン)	ヨーグルト とりもも〔若鶏 肉〕 湯通し塩蔵わかめ 生乳	こめ 車糖 焼きふ でん粉 食パン マーガリン	しょうが キャベツ きゅうり 糸みつば トマト いちご ジャ ム
12	木	サラダ せんべい	ごはん ポークジンジャー 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・えのき)	プリン サラダせんべい	ぶたもも 削り節 豆腐 わか め 米みそ プリン	塩せんべい こめ 車糖	たまねぎ 青ピーマン しょうが 赤ピーマン こまつな にんじん えのきたけ 根深ねぎ
13	金	みかん缶	ごはん 筑前煮 かき菜のおかか和え みそ汁 (もやし・油揚げ) いよかん	ヨーグルト和え (バナナのみかん) ビスケット	とりむね〔若鶏肉〕 焼き竹 輪 削り節 油揚げ 湯通し塩 蔵わかめ 米みそ ヨーグルト	こめ さといても しらたき 車 糖 植物油脂 ビスケット	みかん 缶詰 にんじん かき菜 ブラックマッペもやし いよか ん バナナ もも 缶詰
14	土	ハイハイ	わかめご飯 牛乳 きやべつと胡瓜の塩もみ けんちん汁	ジョアストパー バナナ	乾燥わかめ 生乳 ぶたもも 豆腐 ジョア	ハイハイ こめ さといても 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 バ ナナ
16	月	ベビー ダノン	ごはん 炒り豆腐 小松菜のおかか和え みそ汁 (じゃが芋・わかめ) トマト	牛乳 ばななケーキ	ヨーグルト 豆腐 ぶたもも 全卵 削り節 わかめ 米みそ 生乳 クリーム	こめ 車糖 植物油脂 じゃが いも 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 トマト バナナ レ モン
17	火	ビスケット	スパ(ナポリタン) あさり入り かき菜のおかか和え コンソープ いちご	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 削り節 生乳	ビスケット 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 かき菜 ス イートコーン 缶詰 いちご
18	水	みかん缶	ごはん 肉団子の甘辛煮 おかかブロッコリー すまし汁 (ほうれん草、ふ) はっさく	ヨーグルト ビスケット	ぶたひき肉 全卵 削り節 ヨーグルト	こめ パン粉 でん粉 植物油 脂 車糖 焼きふ ビスケット	みかん 缶詰 にんじん たまね ぎ ブロッコリー ほうれんそう はっさく
19	木	ハイハイ	オムライス風 さつま揚げの煮つけ おかかブロッコリー コンソメ スープ(豆腐、わかめ) いちご	牛乳 ロールサンドハム	全卵 さつま揚げ 削り節 わ かめ 豆腐 生乳 ハム	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖 ロールパン マヨネー ズ	にんじん たまねぎ ブロッコ リー えのきたけ いちご きゅ うり
21	土	こめ粉ロール クッキー	そぼろご飯 牛乳 かき菜のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ)	ヤクルト バナナ	とりひき肉 生乳 削り節 豆 腐 わかめ 米みそ 乳酸菌飲 料	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 車糖	さやえんどう かき菜 バナナ
23	月	ビスケット	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜入り) すまし汁(三つ葉、豆腐) トマト	ジョアプレーン サラダせんべい	しろさけ 油揚げ 豆腐 ジョ ア	ビスケット こめ 植物油脂 車糖 でん粉 塩せんべい	しょうが 切干しだいこん にん じん こまつな 糸みつば トマ ト
24	火	ハイハイ	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(玉葱・人参・油揚げ)	牛乳 焼きおにぎり	とりもも〔若鶏肉〕 米みそ 油揚げ 生乳	ハイハイ こめ 車糖 植物 油脂 めし	しょうが こまつな にんじん スイートコーン 缶詰 たまねぎ
25	水	こめ粉ロール かぼちゃ	ごはん めかじきの角煮 小松菜と人参のおかか和え みそ汁 (なめこ・葱・豆腐) トマト	完熟りんごJ バナナ	めかじき 削り節 豆腐 米み そ	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖	しょうが こまつな にんじん なめこ 根深ねぎ トマト りん ごジュース バナナ
26	木	ベビー ダノン	ごはん ポークカレー(豆) ナムルほうれん草 いよかん	フルーチェイチゴ ウエハース	ヨーグルト ぶたもも だいず 水煮缶詰 フルーチェ 生乳	こめ じゃがいも 植物油脂 車糖 ウエハース	にんじん たまねぎ ほうれんそ う ブラックマッペもやし いよ かん
27	金	みかん缶	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華風ニラ卵汁 いちご	牛乳 シュガーパン	豆腐 ぶたひき肉 米みそ ハ ム 全卵 生乳	こめ 車糖 植物油脂 でん粉 普通はるさめ 食パン マー ガリン ざらめ糖	みかん 缶詰 根深ねぎ にんじ ん にんにく しょうが きゅう り いら いちご
28	土	ハイハイ	鮭ご飯 牛乳 かき菜のお浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	ぶどうとりんごJ バナナ	鮭フレーク 生乳 油揚げ 湯 通し塩蔵わかめ 米みそ	ハイハイ こめ	こまつな かき菜 ブラックマッ ペもやし ぶどうとりんごの ジュース バナナ
30	月	こめ粉ロール クッキー	ごはん クリームシチュー さつま揚げの煮つけ トマト きゅうりピクルス	牛乳 マカロニの安倍川	ぶたもも 生乳 さつま揚げ きな粉	こめ粉ロールクッキー こめ じゃがいも 植物油脂 車糖 マカロニ	ブロッコリー にんじん たまね ぎ トマト きゅうり
31	火	ベビー ダノン	ごはん ししゃも焼き 肉入り野菜炒め みそ汁 (かぼちゃ・ねぎ・油・しいたけ)	プリン ビスケット	ヨーグルト ししゃも ぶたも も 油揚げ 米みそ プリン	こめ 植物油脂 ビスケット	にんじん キャベツ ブロッコ リー 青ピーマン 日本かぼちゃ 根深ねぎ 生しいたけ

※ 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： 539Kcal	たんぱく質： 21.9g	脂質： 15.4g	カルシウム： 252mg
3歳未満児	エネルギー： 457Kcal	たんぱく質： 18.3g	脂質： 12.7g	カルシウム： 225mg