



令和2年3月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 日							
2 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：547kcal 水分：207.1g タンパク：12.7g	7ミ/タンパク：2.9g 脂質：16.5g
3 火	油淋鶏 ナムル キャベツ汁 いちご ご飯	カルピス ひなあられ	成鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) 厚糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 根菜ねぎ にんにく ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) いちご(生)	エネルギー：478kcal 水分：241g タンパク：13.2g	7ミ/タンパク：5g 脂質：11.5g ひな祭り
4 水	焼き魚(鮭) ポテトサラダ えのき汁 みかん ご飯	牛乳 おやつパン	べにざけ(生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) 乳のきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し、水戻し) うんしゅうみかん(じょうのう(早生、生)	エネルギー：543kcal 水分：252.6g タンパク：22.9g	7ミ/タンパク：2.7g 脂質：16g
5 木	ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き すまし汁 グレープフルーツ ご飯	野菜生活 焼き芋	ぶた大型種、ロース 黄たいす 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節	かりんとう(黒) オリーブ油 なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：495kcal 水分：282.7g タンパク：17.4g	7ミ/タンパク：7.7g 脂質：11.4g
6 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 野菜たっぷりスープ デコパン ご飯	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、かつた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	蒸し中華めん オリーブ油 厚糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	キャベツ たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) あおさ(葉干し) スイートコーン缶詰 チンゲンサイ(葉、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：607kcal 水分：305.3g タンパク：20.7g	7ミ/タンパク：3.7g 脂質：22.1g
7 土	おみやげ						卒園式
8 日							
9 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かつたロース(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：508kcal 水分：214.2g タンパク：16.5g	7ミ/タンパク：2.7g 脂質：15.4g
10 火	花焼売 温野菜 白菜汁 いちご ご飯	スポロン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ フロッピー(花序、生) にんじん スイートコーン缶詰 はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：471kcal 水分：138.4g タンパク：12.3g	7ミ/タンパク：7.1g 脂質：7.2g
11 水	さわらのチーズフライ 青菜のごま和え まいたけ汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 アップルパイ	さわら(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) バイ皮	バナナ(生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 まいたけ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) グレープフルーツ	エネルギー：506kcal 水分：287g タンパク：18.1g	7ミ/タンパク：9.6g 脂質：18.4g
12 木	肉じゃが 厚焼き卵 豆腐汁 デコパン ご飯	牛乳 おやつパン	ぶた大型種、かつた(脂身つき、生) さつま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾燥わかめ(葉干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：588kcal 水分：269.8g タンパク：20.9g	7ミ/タンパク：3.2g 脂質：19.8g
13 金	松風焼き 菜の花和え 豚汁 いちご ちらし寿司	麦茶 誕生ケーキ アイス	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 ぶた大型種、かつた 米みそ(甘みそ)	ショートケーキ パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 さといも 水稲穀粒(精白米) 黒砂糖 なたね油 アイスクリーム	根菜ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) ごぼう だいこん いちご(生) れんこん 乾いたけ(乾) さやいんげん あまのり(焼きのり)	エネルギー：474kcal 水分：328.8g タンパク：19.6g	7ミ/タンパク：8.1g 脂質：16.6g 誕生会
14 土	ソフトフランスピーナツパン 春雨ソテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶた大型種、かつたロース(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) コッパン らっかせい(ピーナツバター) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：544kcal 水分：271.2g タンパク：15g	7ミ/タンパク：3.7g 脂質：17.9g
15 日							



令和2年3月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16 月	ポークチャップ グリーンサラダ ワンタンスープ みかん ご飯	飲むヨーグルト いも花子	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) プロセステーズ ぶた、ひき肉(生) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	パレンシアオレンジ 米菓(塩せんべい) 醤油油 ドレッシングタイプ和風調味料 しゅうまいの皮 水稲穀粒 乳酸菌飲料 辛かりんとう	たまねぎ にんにく レタス きゅうり スイートコーン 缶詰 ミニトマト 大豆もやし(生) にんじん えのきたけ ほうれんそう(葉、通年平均、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：537kcal 水分：325.5g たんぱく：18.2g	7ミ/タンパク：6.8g 脂質：17g	
17 火	鶏肉のバーベキューソース キャベツ和え えのき汁 いちご ご飯	麦茶 ぼたもち	若鶏、もも(皮つき、生) 削り節 米もそ(淡色辛みそ) あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米菓(塩せんべい) なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 車輪(三温糖)	しょうが(根茎、生) りんご 根菜ねぎ にんにく レモン(果汁、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ いちご(生)	エネルギー：506kcal 水分：216.8g たんぱく：16.9g	7ミ/タンパク：9.5g 脂質：9.4g	
18 水	カレイの煮物 マセドアンサラダ 大根汁 デコポン ご飯	牛乳 おやつパン	まがれい(生) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米もそ(甘みそ) 普通牛乳	車輪(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) だいこん 根菜ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：531kcal 水分：216.8g たんぱく：20.6g	7ミ/タンパク：10.4g 脂質：16g	
19 木	バイキング給食	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ナチュラルチーズ(パルメザン) プロセステーズ	パン粉 小麦粉 なたね油 マカロニス(パゲッティ) オリーブ油 じゃがいも 水稲穀粒 ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ 米菓	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰 乾燥わかめ(葉干し) トマト レタス いちご(生)	エネルギー：688kcal 水分：245.1g たんぱく：19.5g	7ミ/タンパク：11g 脂質：19.4g	お別れ会
20 金								春分の日
21 土	ハンバーガー 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) コッペパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：570kcal 水分：316.3g たんぱく：18.2g	7ミ/タンパク：6.9g 脂質：15.6g	
22 日								
23 月	春キャベツシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 いちご ご飯	ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニス(パゲッティ) (乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホルカーネルスタイル) いちご(生)	エネルギー：477kcal 水分：238g たんぱく：17g	7ミ/タンパク：3.2g 脂質：11.7g	
24 火	ヒレカツ シーザーサラダ なめこ汁 デコポン ご飯	牛乳 ホットケーキ	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 米もそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	かりんとう(黒) 薄力粉 パン粉(乾燥) なたね油 フレンチドレッシング 水稲穀粒 プレミックス粉 有塩バター ムールシロップ	キャベツ(結球葉、生) レタス にんじん きゅうり ミニトマト スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：528kcal 水分：346.6g たんぱく：20.3g	7ミ/タンパク：3.4g 脂質：19.1g	リクエスト献立
25 水	さばの味噌煮 マカロニサラダ わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米もそ(甘みそ) まぐろ 鰯缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ 絹ごし豆腐 米もそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	マカロニス(パゲッティ) (乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：607kcal 水分：275.1g たんぱく：23.6g	7ミ/タンパク：10g 脂質：20.2g	
26 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 糸引き納豆 油揚げ 米もそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：554kcal 水分：234.4g たんぱく：19.6g	7ミ/タンパク：9.4g 脂質：18.9g	
27 金	カレーうどん 春雨サラダ 牛乳 いちご	ジョア 焼きおにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) かつお節 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳	うどん(ゆで) オリーブ油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホルカーネルスタイル) きくらげ(乾) きゅうり(果実、生) いちご(生)	エネルギー：519kcal 水分：241.7g たんぱく：19.8g	7ミ/タンパク：2.1g 脂質：12.3g	
28 土	甘バターサンド スパゲティサラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	まぐろ缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームサンド マカロニス(パゲッティ) (乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホルカーネルスタイル) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：593kcal 水分：353.4g たんぱく：17.2g	7ミ/タンパク：1g 脂質：21.1g	
29 日								
30 月	ささ身揚げ 三色和え デコポン ご飯	フルーツヨーグルト ウエハース	若鶏、ささ身(生) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 辛かりんとう	しょうが(根茎、生) にんにく キャベツ にんじん スイートコーン缶詰 パレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：433kcal 水分：159.3g たんぱく：13.2g	7ミ/タンパク：3.4g 脂質：8.2g	
31 火								新年度準備日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和2年3月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1日								
2月	リンゴジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(焼蓋、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんにく(りん蓋、生) しょうが(根蓋、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん蓋、生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 547kcal 水分: 207.1g タンパク: 12.7g	エネルギー: 73kcal 水分: 2.9g タンパク: 16.5g
3火	バナナ	油淋鶏 ナムル キャベツ汁 いちご ご飯	カルピス ひなあられ	成鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪(三温糖) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	バナナ 根葉ねぎ にんにく(りん蓋、生) ほうれんそう スイートコーン 缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん蓋、生) いちご(生)	エネルギー: 478kcal 水分: 241g タンパク: 13.2g	ひな祭り
4水	ゼリー	焼き魚(鮭) ポテトサラダ えのき汁 みかん ご飯	牛乳 おやつパン	べにざけ(生) ナチュラルチーズ(エダム) かつお缶詰(油漬、フレーク) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	じゃがいも(焼蓋、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんにく(根、皮つき、生) スイートコーン 缶詰 きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん蓋、生) 乾燥わかめ(葉干し、水戻し) うんしゅうみかん・じょうろ(早生、生)	エネルギー: 543kcal 水分: 252.6g タンパク: 22.9g	
5木	麦茶 麩菓子	ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き すまし汁 グレープフルーツ ご飯	野菜生活 焼き芋	ぶた大型種、ローズ 黄だいず 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節	かりんとう(黒) オリーブ油 なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼根、皮むき、生)	にんにく ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん蓋、生) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根葉ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 495kcal 水分: 282.7g タンパク: 17.4g	
6金	ヨーグルト	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 野菜たっぷりスープ デコボン ご飯	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	蒸し中華めん オリーブ油 車輪(三温糖) じゃがいも(焼蓋、皮なし、生) ごま油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	キャベツ たまねぎ(りん蓋、生) にんにく(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) あおさ(葉干し) スイートコーン 缶詰 チンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 607kcal 水分: 305.3g タンパク: 20.7g	
7土								卒園式
8日								
9月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんにく(根、皮つき、生) たまねぎ(りん蓋、生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 508kcal 水分: 214.2g タンパク: 16.5g	
10火	ゼリー	花焼売 温野菜 白菜汁 いちご ご飯	スポロン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根蓋、生) たまねぎ(りん蓋、生) キャベツ ブロッコリー(花序、生) にんにく スイートコーン 缶詰 はくさい(結球葉、生) 根葉ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 471kcal 水分: 138.4g タンパク: 12.3g	
11水	バナナ	さわらのチーズフライ 青菜のごま和え まいたけ汁 甘夏 ご飯	牛乳 アップルパイ	さわら(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ごま(いり) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) バイ皮	バナナ(生) ほうれんそう にんにく 緑豆もやし(生) スイートコーン 缶詰 まいたけ(生) 根葉ねぎ 乾燥わかめ(葉干し) なつみかん(砂じょう、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 506kcal 水分: 287g タンパク: 18.1g	
12木	ヨーグルト	肉じゃが 厚焼き卵 豆腐汁 デコボン ご飯	牛乳 おやつパン	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(焼蓋、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんにく(根、皮つき、生) たまねぎ(りん蓋、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾燥わかめ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 588kcal 水分: 269.8g タンパク: 20.9g	
13金	麦茶 誕生ケーキ	松風焼き 菜の花和え 豚汁 いちご ちらし寿司	アイス	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 ぶた大型種、かた 米みそ(甘みそ)	ショートケーキ パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 さといも 水稲穀粒(精白米) 黒砂糖 なたね油 アイスクリーム	根葉ねぎ にんにく たまねぎ ほうれんそう スイートコーン 缶詰 緑豆もやし(生) ごぼう だいこん いちご(生) れんこん 乾しいたけ(乾) さやいんげん あまのり(焼きのり)	エネルギー: 474kcal 水分: 328.5g タンパク: 19.6g	誕生会
14土	麦茶 ビスコ	ソフトフランスピーナツパン 春雨ソテー 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) コッパン らっかせい(ピーナツバター) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん蓋、生) チンゲンサイ(葉、生) にんにく(根、皮つき、生) スイートコーン 缶詰(ホーローカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 544kcal 水分: 271.2g タンパク: 15g	
15日								
16月	オレンジジュース せんべい	ポークチャップ グリーンサラダ ワンタンスープ みかん ご飯	飲むヨーグルト いも花子	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) プロセステーズ ぶた、ひき肉(生) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	バレンシアオレンジ 米菓(塩せんべい) 調味油 ドレッシングタイプ和風調味料 しゅうまいの皮 水稲穀粒 乳酸菌飲料 芋かりんとう	たまねぎ にんにく レタス きゅうり スイートコーン 缶詰 ミニトマト 大豆もやし(生) にんにく えのきたけ ほうれんそう(葉、通年平均、生) うんしゅうみかん・じょうろ(早生、生)	エネルギー: 537kcal 水分: 325.5g タンパク: 18.2g	
17火	ヤクルト せんべい	鶏肉のパーベキューソース キャベツ和え えのき汁 いちご ご飯	麦茶 ぼたもち	若鶏、もも(皮つき、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米菓(塩せんべい) なたね油 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) 車輪(三温糖)	しょうが(根蓋、生) りんご 根葉ねぎ にんにく レモン(果汁、生) キャベツ(結球葉、生) にんにく スイートコーン 缶詰 えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ いちご(生)	エネルギー: 508kcal 水分: 216.9g タンパク: 16.9g	
18水	バナナ	カレーの煮物 マセドアンサラダ 大根汁 デコボン ご飯	牛乳 おやつパン	まがいの(生) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	車輪(三温糖) さつまいも(焼根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) しょうが(根蓋、生) にんにく スイートコーン 缶詰 きゅうり(果実、生) だいこん 根葉ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 531kcal 水分: 287.6g タンパク: 20.6g	



令和2年3月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
19 木	ヨーグルト	バイキング給食	Yakult せんべい	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 若鶏、もも(皮つき、生) ウインナー) ナチュラルチーズ(パルメザン) プロセスチーズ	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マカロニスバゲッティ(乾) オリーブ油 じゃがいも(焼き、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ドレッシ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰 乾燥わかめ(葉干し) トマト レタス いちご(生)	エネルギー: 688kcal 水分: 245.1g たんぱく: 19.5g	7ミ/タンパク: 11g 脂質: 19.4g	お別れ会
20 金									春分の日
21 土	麦茶 たまごポーロ	ハンバーガー 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) コップパン オリーブ油 じゃがいも(焼き、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) パンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 570kcal 水分: 316.3g たんぱく: 18.2g	7ミ/タンパク: 6.9g 脂質: 15.6g	
22 日									
23 月	果実ジュース せんべい	春キャベツシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 いちご ご飯	ヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) なたね油 じゃがいも(焼き、皮なし、生) マカロニスバゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) いちご(生)	エネルギー: 477kcal 水分: 238g たんぱく: 17g	7ミ/タンパク: 3.2g 脂質: 11.7g	
24 火	麦茶 麩菓子	ヒレカツ シーザーサラダ なめこ汁 デコボン ご飯	牛乳 ホットケーキ	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	かりんとう(黒) 薄力粉 パン粉(乾燥) なたね油 フレンチドレッシング 水稲穀粒 プレミックス粉 有塩バター メープルシロップ	キャベツ(結球葉、生) レタス にんじん きゅうり ミニトマト スイートコーン缶詰 なめこ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) パンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 528kcal 水分: 346.6g たんぱく: 20.3g	7ミ/タンパク: 3.4g 脂質: 19.1g	リクエスト献立
25 水	バナナ	さばの味噌煮 マカロニスサラダ わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類 缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) パンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 607kcal 水分: 275.1g たんぱく: 23.6g	7ミ/タンパク: 10g 脂質: 20.2g	
26 木	ヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 さつま芋(焼根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 554kcal 水分: 234.4g たんぱく: 19.6g	7ミ/タンパク: 9.4g 脂質: 18.9g	
27 金	りんごゼリー	カレーうどん 春雨サラダ 牛乳 甘夏	ジョア 焼きおにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) かつお節 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳	うどん(ゆで) オリーブ油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ 和風調味料 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) きゅうり(果実、生) なつみかん(砂じょう、生)	エネルギー: 519kcal 水分: 241.7g たんぱく: 19.8g	7ミ/タンパク: 2.1g 脂質: 12.3g	
28 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド スパゲティサラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームサンド マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 593kcal 水分: 353.4g たんぱく: 17.2g	7ミ/タンパク: 1g 脂質: 21.1g	
29 日									
30 月	リンゴジュース せんべい	ささ身揚げ 三色和え デコボン ご飯	フルーツヨーグルト ウエハース	若鶏、ささ身(生) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	しょうが(根茎、生) にんにく キャベツ にんじん スイートコーン缶詰 パンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 433kcal 水分: 159.3g たんぱく: 13.2g	7ミ/タンパク: 3.4g 脂質: 8.2g	
31 火									新年度準備日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園