



令和4年3月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		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 火	油淋鶏 ナムル キャベツ汁 伊予柑	ヤクルト せんべい	成鶏. もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ (甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま 油 ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれ んそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 455kcal タンパク: 14.3g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.9g
2 水	カレーの煮物 かぼちゃサラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳100 セサミトースト(手作り)	まがれい(生) ぶた. ひき肉(生) 普通牛 乳	マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) ざらめ 糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 大豆もやし (生) えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	エネルギー: 448kcal タンパク: 22.6g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 2g
3 木	すき焼き風煮 厚焼き卵 わかめ汁 みかん	牛乳100 ひなケーキ	和牛肉. かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 ショートケーキ	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(素干し) うんしゅうみ かん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 480kcal タンパク: 19.4g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.2g
4 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 卵とじそうめん汁 いちご	牛乳 サブレ	焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 さく らえび(素干し) かつお節	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん だいこん バレンシア オレンジ キャベツ 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) あおさ(素干し)	エネルギー: 437kcal タンパク: 25.6g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 2g
5 土	甘バターサンド ボルシチ 牛乳100 オレンジ	野菜生活100 バナナ	ホイップクリーム(乳脂肪) ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 普通牛乳	コッパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、 皮なし、生)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ にんじん キャベツ(結 球葉、生) トマト缶詰 ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 595kcal タンパク: 17.1g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 2.5g
6 日							
7 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 羊かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリン ギ(生) プロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 452kcal タンパク: 14g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.5g
8 火	ミートボール もやし和え 青菜汁 伊予柑	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ぶた. ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛み そ)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 焼きふ(車ふ) サブレ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆も やし(生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、 生)	エネルギー: 497kcal タンパク: 17.2g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.8g
9 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 デコポン	牛乳100 ワッフル	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普 通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) ワッフル(カスタードクリーム入り)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきた け(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 407kcal タンパク: 22g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 1.2g
10 木	松風焼 菜の花和え なめこ汁 オレンジ 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 かつお節 ぶた 大型種. かた 米みそ(甘みそ)	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) なたね油 ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	根深ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう 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: 477kcal タンパク: 21.7g 脂質: 24.8g	食塩相当量: 2.1g
11 金	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ けんちんうどん汁 いちご	オレンジジュース せんべい	若鶏. もも(皮つき、生) ぶた大型種. か た(脂身つき、生) 木綿豆腐	マヨネーズ(全卵型) 干しうどん(乾) さと いも(球茎、生) 米菓(塩せんべい)	ひじき(ほしひじき) にんじん きゅうり さやいんげん み つしいごんぶ(素干し) ごぼう(根、生) だいこん(葉、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 453kcal タンパク: 18.8g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 2.8g
12 土							
13 日							
14 月	春キャベツシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 みかん	白いお星さまヨーグルト 小魚	成鶏. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾)	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) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 399kcal タンパク: 17.6g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 0.7g
15 火	ヒレカツ 温野菜 ニラ玉汁 伊予柑	スポロン せんべい	ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵 (生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 オ リーブ油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) プロッコリー(花序、生) にんじん (根、皮つき、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生)	エネルギー: 389kcal タンパク: 18.5g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.5g
16 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 デコポン	牛乳100 ツナコーンサンド(手作り)	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普 通牛乳 まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ラ イト)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) ロールパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきた け(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 541kcal タンパク: 26.2g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 2g



令和4年3月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		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		
17 木	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 白菜汁 オレンジ	牛乳100 ぼたもち(手作り)	ぶたロース 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏卵 全卵 プロセスチーズ 米みそ 普通牛乳 あずき きな粉	オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 618kcal タンパク: 29.4g 脂質: 23.6g	食塩相当量: 1.8g
18 金	鶏のから揚げ 土佐和え 温そうめん汁 いちご	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	若鶏. もも(皮つき、生) 削り節 若鶏. もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 そうめん. ひやむぎ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんにく 乾燥わかめ ほうれんそう にんじん 根深ねぎ たまねぎ(りん茎、生) みついしこんぶ(素干し) いちご(生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 411kcal タンパク: 18.9g 脂質: 20g	食塩相当量: 2.3g お別れ会
19 土	エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 デコボン	ヤクルト せんべい	鶏卵. 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ぶた中型種. かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 632kcal タンパク: 20g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 2.5g
20 日							
21 月							
22 火	照り焼きチキン シーザーサラダ なめこ汁 いちご	なかよしヨーグルト 手作りクッキー(手作り)	若鶏. もも(皮つき、生) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵. 全卵(生)	オリーブ油 薄力粉(1等) 無塩バター カパーリングチョコレート	しょうが(根茎、生) にんにく キャベツ(結球葉、生) レタス にんじん きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 514kcal タンパク: 18.8g 脂質: 26.5g	食塩相当量: 1.3g
23 水	鮭のちゃんちゃ焼き 中華ソテー 豆麩汁 伊予柑	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳 鶏卵. 全卵(生)	有塩バター ごま油 緑豆はるさめ(乾) 焼きふ(観世ふ) 食パン	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ ぶなしめじ(生) にんじん スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 582kcal タンパク: 25.2g 脂質: 22.8g	食塩相当量: 3.6g
24 木	酢豚 花型卵 まいたけ汁 デコボン	牛乳100 ビスコ	ぶた大型種. もも(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん 乾しいたけ(乾) 青ピーマン パインアップル(缶詰) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 436kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.6g
25 金	ブリの照り焼き สปาゲティサラダ 鶏南蛮汁 いちご	牛乳100 アップルパイ(手作り)	ぶり(成魚、生) 若鶏. ささ身(生) 若鶏. もも(皮なし、生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・спаゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) そうめん. ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) パイ皮	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) いちご(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 544kcal タンパク: 25.3g 脂質: 24g	食塩相当量: 2.2g
26 土	カレーパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ	りんごゼリー せんべい	ぶた. ひき肉(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏. もも(皮つき、生) 普通牛乳	ロールパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	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) エリンギ(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: 667kcal タンパク: 21.8g 脂質: 25.2g	食塩相当量: 2.9g
27 日							
28 月							
29 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ いちご	野菜生活100 焼きおにぎり(手作り)	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 鶏肉. ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵. 全卵(生) 削り節	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフン 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) いちご(生)	エネルギー: 436kcal タンパク: 17.7g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 2.6g
30 水	たらの甘酢あんかけ 青菜のごま和え 豆腐汁 デコボン	牛乳100 手作りジャムトースト(手作り)	まだら(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 食パン	黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 青ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) 乾燥わかめ(素干し) いちご(生)	エネルギー: 458kcal タンパク: 20.1g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 2.2g
31 木							

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和4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 火	ゼリー(ぶどう)	油淋鶏 ナムル キャベツ汁 伊予柑 ご飯	ヤクルト せんべい	成鶏. もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 573kcal タンパク: 15g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.8g
2 水	麦茶 バナナ	カレーの煮物 かぼちゃサラダ ワンタンスープ オレンジ ご飯	牛乳100 セサミトースト(手作り)	まがれい(生) ぶた. ひき肉(生) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん きゅうり たまねぎ 大豆もやし(生) えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	エネルギー: 570kcal タンパク: 22.2g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.8g 
3 木	なかよしヨーグルト	すき焼き風煮 厚焼き卵 わかめ汁 みかん ご飯	牛乳100 ひなケーキ	和牛肉. かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	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(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 602kcal タンパク: 20.7g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.3g ひな祭り
4 金	麦茶 ビスケット	五目納豆 さつま芋の甘煮 卵とじそうめん汁 オレンジ ご飯	牛乳 サブレ	焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 さくらえび(素干し) かつお節	ビスケット(ハード) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) マヨネーズ	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん パレンシアオレンジ キャベツ 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 あおさ(素干し)	エネルギー: 558kcal タンパク: 22.7g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.9g
5 土	麦茶 せんべい	甘バターサンド ポルシチ 牛乳100 オレンジ	野菜生活100 バナナ	ホイップクリーム(乳脂肪) ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ トマト缶詰 ほうれんそう(葉、通年平均、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ	エネルギー: 529kcal タンパク: 14.6g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 2.1g
6 日								
7 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100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 609kcal タンパク: 15.8g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.5g
8 火	ゼリー(りんご)	ミートボール もやし和え 青菜汁 伊予柑 ご飯	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ぶた. ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 焼きふ(車ふ) 水稲穀粒(精白米) サブレ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	エネルギー: 512kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.5g
9 水	なかよしヨーグルト	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 デコポン ご飯	牛乳100 ワッフル	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 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) ワッフル(カスタードクリーム入り)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 523kcal タンパク: 20.8g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.2g
10 木	麦茶 誕生ケーキ	松風焼 菜の花和え なめこ汁 オレンジ 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 かつお節 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) なたね油 アイスクリーム	根深ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう 緑豆もやし(生) 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: 546kcal タンパク: 21.1g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 2g 誕生会
11 金	牛乳100 ビスコ	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ けんちんうどん汁 いちご ご飯	オレンジジュース せんべい	普通牛乳 若鶏. もも(皮つき、生) ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 木綿豆腐	マヨネーズ(全卵型) 干しうどん(乾) さといも(球茎、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ひじき にんじん きゅうり さやいんげん(若ざや、生) みつしほ(素干し) ごぼう(根、生) だいこん(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 631kcal タンパク: 22g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 2.4g
12 土								
13 日								
14 月	リンゴジュース せんべい	春キャベツシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳100 みかん ご飯	白いお星さまヨーグルト 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) オリーブ油 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(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 563kcal タンパク: 18.3g 脂質: 14g	食塩相当量: 0.9g
15 火	麦茶 麩菓子	ヒレカツ 温野菜 ニラ玉汁 伊予柑 ご飯	スポロン せんべい	ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 482kcal タンパク: 17.6g 脂質: 7.4g	食塩相当量: 1.3g
16 水	ゼリー(ぶどう)	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 デコポン ご飯	牛乳100 ツナコーンサンド(手作り)	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト)	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) ロールパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 577kcal タンパク: 22.6g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.6g



令和4年3月 献立表

3歳未満児



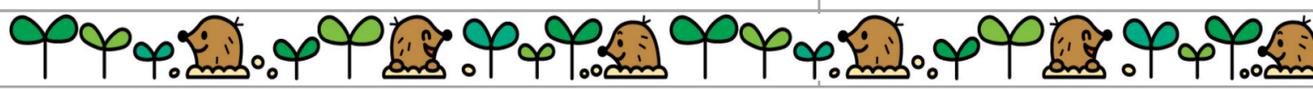
日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事		
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
17 木	なかよしヨーグルト	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 白菜汁 オレンジ ご飯	牛乳100 ぼたもち(手作り)	ぶたロース 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏卵 プロセスチーズ 米みそ 普通牛乳 あずき きな粉	オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：678kcal タンパク：27.8g 脂質：22.6g	食塩相当量：1.6g		
18 金	麦茶 せんべい	鶏のから揚げ 土佐和え 温そうめん汁 いちご ご飯	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	若鶏. もも(皮つき、生) 削り節 若鶏. もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) でん粉 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 そうめん. ひやむぎ 水稲穀粒 じゃがいも 有塩バター	しょうが にんにく 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ みつしこんぶ(素干し) いちご(生) あまのり(焼きのり)	エネルギー：516kcal タンパク：18.9g 脂質：17.6g	食塩相当量：2.2g	お別れ会	
19 土	麦茶 ビスコ	エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 デコポン	ヤクルト せんべい	鶏卵. 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ぶた中型種. かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆 はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：574kcal タンパク：17g 脂質：21.2g	食塩相当量：2.2g		
20 日										
21 月										春分の日
22 火	ゼリー(りんご)	照り焼きチキン シーザーサラダ なめこ汁 いちご ご飯	なかよしヨーグルト 手作りクッキー(手作り)	若鶏. もも(皮つき、生) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵. 全卵(生)	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) 無塩バター カバーリングチョコレート	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) キャベツ レタス にんじん きゅうり ミニトマト(果実、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー：606kcal タンパク：17.6g 脂質：22.4g	食塩相当量：0.9g		
23 水	バナナ	鮭のちゃんちゃ焼き 中華ソテー 豆麩汁 伊予柑 ご飯	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ぶた大型種. かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳 鶏卵. 全卵(生)	有塩バター ごま油 緑豆はるさめ(乾) 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) 食パン	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 きくらげ(乾) チンゲンサイ 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：627kcal タンパク：22.4g 脂質：18.9g	食塩相当量：2.7g		
24 木	なかよしヨーグルト	酢豚 花型卵 まいたけ汁 デコポン ご飯	牛乳100 ビスコ	ぶた大型種. もも(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) たまねぎ にんじん 乾しいたけ(乾) 青ピーマン バインアップル(缶詰) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：571kcal タンパク：20.2g 脂質：17.8g	食塩相当量：1.6g		
25 金	ヤクルト せんべい	ブリの照り焼き スパゲティサラダ 鶏南蛮汁 いちご ご飯	牛乳100 アップルパイ(手作り)	ぶり(成魚、生) 若鶏. ささ身(生) 若鶏. もも(皮なし、生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) そうめん. ひやむぎ(乾) でん粉 水稲穀粒 パイ皮	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこんぶ(素干し) いちご(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：550kcal タンパク：21.8g 脂質：20.2g	食塩相当量：1.6g		
26 土	麦茶 たまごボーロ	カレーパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ	りんごゼリー せんべい	ぶた. ひき肉(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏. もも(皮つき、生) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) ロールパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	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) エリンギ(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：649kcal タンパク：18.3g 脂質：21.7g	食塩相当量：2.4g		
27 日										
28 月	野菜ジュース せんべい	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種. かた(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	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：563kcal タンパク：13.7g 脂質：16.5g	食塩相当量：1.6g		
29 火	ゼリー(りんご)	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ いちご ご飯	野菜生活100 焼きおにぎり(手作り)	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 鶏肉. ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵. 全卵(生) 削り節	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフン 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) しょうが たまねぎ にんじん キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) いちご(生)	エネルギー：528kcal タンパク：16.2g 脂質：13.5g	食塩相当量：2.2g		
30 水	バナナ	たらの甘酢あんかけ 青菜のごま和え 豆腐汁 デコポン ご飯	牛乳100 手作りジャムトースト(手作り)	まだら(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 食パン	バナナ(生) 黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 青ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう 緑豆もやし(生) 乾燥わかめ(素干し) いちご(生)	エネルギー：545kcal タンパク：20.2g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.6g		
31 木										新年度準備

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和4年3月 離乳食献立表



日 曜	献立名		行事
	昼食	昼間	
1 火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
2 水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
3 木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	ひな祭り 
4 金	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
5 土	パン粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
6 日			
7 月	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
8 火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
9 水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
10 木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	誕生会
11 金	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
12 土			卒園式 
13 日			
14 月	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
15 火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
16 水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
17 木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
18 金	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	お別れ会
19 土	パン粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
20 日			春分の日
21 月			
22 火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
23 水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
24 木	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
25 金	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
26 土	パン粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
27 日			
28 月	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
29 火	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
30 水	7倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
31 木			新年度準備

※材料の都合により献立を変更する場合があります。