

# 2017年3月予定献立表

曜	日	昼 食	材 料 名		0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	
月	13 27	13日)ドライカレー 春キャベツサラダ もやしときくらげスープ	27日)ハヤシライス 三色野菜のお浸し もやしときくらげスープ	キャベツ・きゅうり・人参・塩・ゆかり もやし・人参・青菜・きくらげ・長葱・醤油・塩・かつおだし	キャベツ・きゅうり・人参・削り節・醤油・かつおだし もやし・人参・青菜・きくらげ・長葱・醤油・塩・かつおだし	ひき肉	13日)フレンチトースト・くだもの・牛乳 食パン・牛乳・卵・砂糖・バター・豆乳 27日)ジャムパン・くだもの・牛乳 ソフトフランスパン・ジャム	梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅干し・しらす 大葉・塩・海苔 麦茶	魚の味噌マヨネーズ焼き・五目豆 魚・酒・ピーマン・マヨネーズ・味噌 大豆・こんにゃく・人参 牛蒡・干し椎茸・昆布・砂糖・醤油・みりん ごはん・味噌汁
火	14 28	14日)フィッシュボール 春雨の中華風和え物 せりごはん キャベツと玉葱の味噌汁	28日)餃子(0・1歳焼売) 大根サラダ ごはん・ゼリー わかめスープ	鱈・じゃが芋・卵・バター・塩・油 春雨・きゅうり・人参・もやし・ハム・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 精白米・胚芽米・せり・塩・醤油・酒 キャベツ・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・にんじん		28日焼売 焼き芋 さつまいも くだもの・牛乳	焼き芋 さつまいも 麦茶	肉団子の甘酢あん・ほうれん草とコーンソテー 豚肉・玉葱・かつおだし・パン粉・塩・酢・砂糖・醤油・片栗粉 かつおだし・ケチャップ・片栗粉 ほうれん草・コーン・バター・塩 ダイスチーズパン・スープ	
水	1 15 29	1・29日)豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 青のりごはん うどの卵汁	15日)煮込みハンバーグ ひじきの煮物 青のりごはん うどの卵汁	豆腐・鶏肉・玉葱・ひじき・にんじん・パン粉・卵・塩・油・醤油・片栗粉・かつおだし ひじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・油・醤油・酒・みりん 精白米・胚芽米・青のり うど・卵・青菜・塩蔵わかめ・醤油	豚・牛・玉葱・パン粉・牛乳・塩・ウスターソース・ケチャップ・かつおだし	1・29日)せりうどん・くだもの・牛乳 干うどん・鶏肉・せり・にんじん・長葱・醤油・酒・塩・だし 15日)冷しうどん・くだもの・牛乳 干うどん・だし・みりん・醤油・塩・酒・卵・隠元・エビ・油揚	1・29日)せりうどん・くだもの・牛乳 食パン・砂糖・きな粉・マーガリン 麦茶	魚の衣焼き・大根ツナサラダ 魚・砂糖・醤油・酒・生姜・小麦粉・油 大根・まぐる缶詰・コーン にんじん・マヨネーズ・塩 パン・スープ	
木	2 16 30	ポークマリネード マセドワンサラダ ひじきパン 野菜スープ		豚肉・玉葱・パン粉(0,1歳)・牛乳(0,1歳)・ピーマン・セロリ・酒・砂糖・醤油・酢・油・ 南瓜・じゃが芋・きゅうり・干しブドウ・酢・油・塩 ひじきパン キャベツ・玉葱・椎茸・セロリ・青菜・塩・醤油・かつおだし		肉団子	2日)ドーナツ 16日)おはぎ 30日)鮭おにぎり 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・大葉(幼児)・海苔 麦茶	田舎うどん・ポテトフライ 干しうどん・豚肉・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌 くだもの	
金	3 17	3日)ちらし寿司 魚の照り焼き 菜の花お浸し 潮汁	17日)とりきじ寿司 菜の花お浸し あさり汁	魚・醤油・酒・みりん・油 菜の花・小松菜・削り節・かつおだし はまぐり・万能ねぎ・塩・醤油・かつおだし	米・酢・砂糖・塩・鶏肉・みりん・醤油・人参・ごぼう・干し椎茸・胡さや・海苔 菜の花・小松菜・削り節・かつおだし あさり・万能ねぎ・醤油・塩	17日ひき肉	3日)草もち・くだもの・牛乳 上新粉・白玉粉・よもぎ粉・水・きな粉・砂糖・塩 17日)ヨーグルトオレンジケーキ・くだもの・牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・ヨーグルト・卵・ネーブル 麦茶	揚げ出し豆腐のあんかけ・きゅうりの梅肉和え 豆腐・片栗粉・小麦粉・油・豚肉・干し椎茸・長葱・人参・砂糖・醤油 酒 きゅうり・塩・梅びしお しらすと油揚げごはん・味噌汁	
土	4 18	五目うどん キャベツの土佐酢和え フルーツヨーグルト		干しうどん・油揚げ・豚肉・ごぼう・人参・長葱・青菜・醤油・塩・酒 キャベツ・塩・醤油・酢・砂糖・削り節・にんじん ヨーグルト・砂糖・みかん缶・桃缶・干しぶどう			クリームチーズパン・小魚 クリームチーズパン・小魚 くだもの・牛乳		
月	6 31 (金)	6日)パエリア 子持ちししやも ごぼうサラダ 白菜と春雨スープ	31日)チキンライス 子持ちししやも ごぼうサラダ 春雨スープ	子持ちししやも ごぼう・きゅうり・ハム・れんこん・ごま・マヨネーズ・醤油 春雨・白菜・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし	米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・油・塩・ケチャップ 子持ちししやも ごぼう・きゅうり・ハム・れんこん・ごま・マヨネーズ・醤油 春雨・キャベツ・にんじん・玉葱・きくらげ・醤油・塩・だし	ひき肉	黒蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・卵・ 干しブドウ・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳	さつま芋あんぱん さつま芋あんぱん 麦茶	鶏肉とブロッコリーのソテー・ポテトサラダ 鶏肉・ブロッコリー・しめじ・にんじん・塩・油 じゃが芋・にんじん・きゅうり・マヨネーズ・塩・りんご・オリーブ油・酢 パン・スープ
火	7 21	7日)鮭のチャンチャン焼き きゅうりのごまよごし ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	21日)魚の梅焼き 五目金平 ごはん 豚汁	生鮭・キャベツ・玉葱・人参・椎茸・味噌・みりん・マヨネーズ・バター きゅうり・塩・ごま 精白米・胚芽米 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し	魚・味噌・梅日塩・みりん・酒 精白米・胚芽米 豚肉・大根・人参・ごぼう・コンヤク・長葱・青菜・味噌・煮干し	21日じゃが芋	マカロニきなこ マカロニ・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	豆腐のカレー煮・ほうれん草の海苔和え 豆腐・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩・ 醤油・みりん ほうれん草・海苔・醤油・かつおだし ごはん・味噌汁
水	8 22	8日)豆腐のチャンプル かぼちゃの天ぷら ごはん 納豆汁	22日)メンチカツ さつま芋とこんぶ煮 ごはん 高野豆腐の豆乳味噌汁	豆腐・ニラ・もやし・人参・ベーコン・卵・削り節・醤油・油・片栗粉・塩 かぼちゃ・小麦粉・卵・油 精白米・胚芽米 納豆・白菜・人参・長葱・里芋・青菜・味噌	豚肉・玉葱・パセリ・卵・パン粉・塩・小麦粉・パン粉・油 さつま芋・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油 精白米・胚芽米 高野豆腐・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・豆乳・煮干し		イチゴラスク 食パン・イチゴ・水・はちみつ・バター くだもの・牛乳	ごまポテト じゃが芋・ごま・バター・青のり・塩 麦茶	魚の味噌煮・ごまポテト 魚・味噌・砂糖・醤油・生姜・酒・かつおだし ごはん・味噌汁
木	9 23	牛肉と筍とピーマン炒め 大根と生揚げの煮物 ごはん 麩と麩のりの味噌汁		牛肉・酒・醤油・片栗粉・生姜・油・玉葱・筍・ピーマン・酒・醤油・片栗粉・砂糖・かつおだし 大根・生揚げ・人参・絹さや・砂糖・醤油・塩 精白米・胚芽米 麩・ふのり・青のり・万能ねぎ・青菜・煮干し・味噌		ひき肉 豆腐	いもきびだんご さつまいも・きび・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ ごま・海苔 麦茶	つくね団子・かぼちゃ煮 鶏肉・玉葱・生姜・パン粉・醤油・かつおだし・砂糖・みりん・酒 かぼちゃ・砂糖・醤油・塩・みりん おかかごはん・味噌汁
金	10 24	魚のチーズ焼き ひじきサラダ カイザーロール コーンクリームスープ		魚・チーズ ひじき・醤油・キュウリ・人参・鶏ささみ・塩・マヨネーズ・オリーブ油・酢 カイザーロール クリームコーン缶・パセリ・牛乳・塩・玉葱・豆乳・かつおだし			焼肉ごはん 精白米・胚芽米・豚肉・油・塩・酒・味噌・醤油・砂糖 にんにく・ごま・人参 くだもの・牛乳	いもけんぴ さつま芋・メープルシロップ・油 麦茶	煮込みうどん・いもけんぴ 干しうどん・豚肉・ごぼう・白菜・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩 かつおだし くだもの
土	11 25	とり南蛮うどん ほうれん草の胡麻和え ゼリー		干しうどん・鶏肉・長葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし ほうれん草・人参・ごま・砂糖・醤油 みかんジュース・水・砂糖・アガー			うぐいすパン・チーズ うぐいすパン・一口チーズ くだもの・牛乳		

\* エネルギー 561kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.1g \* 0才のみ 9時30分おやつ(牛乳(豆乳))があります。\* 3時のおやつは、全クラス豆乳入り牛乳・くだものがつきます \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。