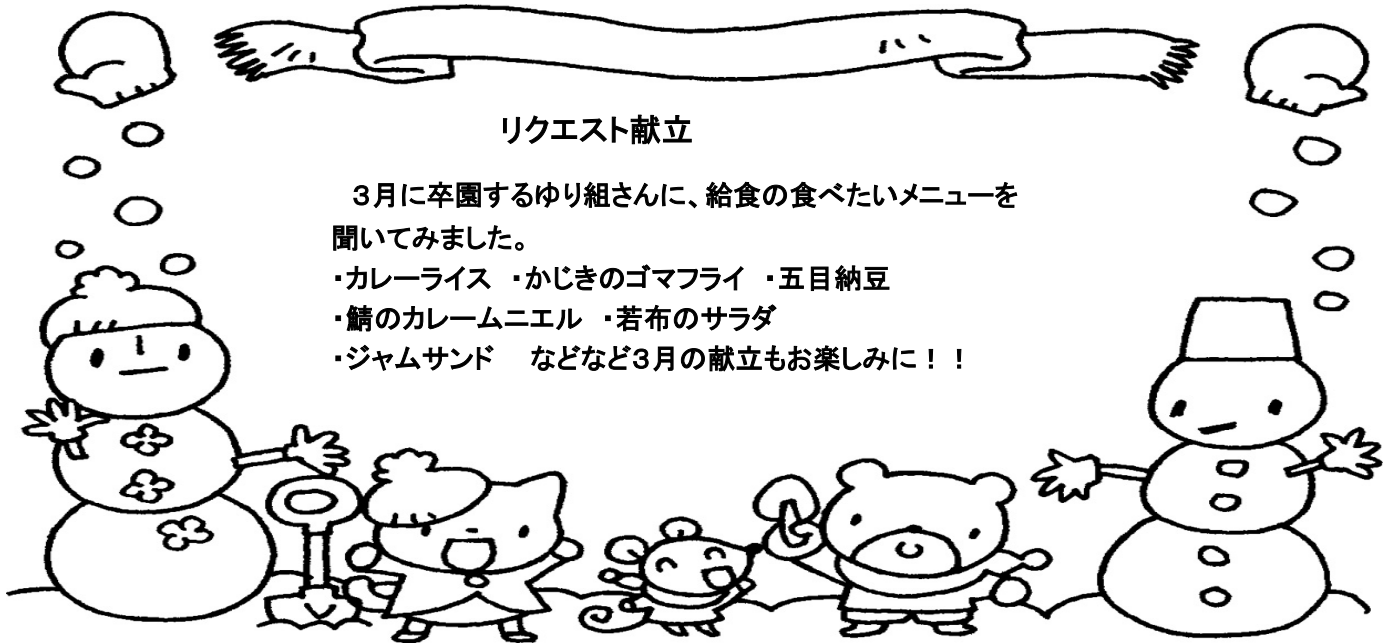


日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
2（月）	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 スパゲッティサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ サラスパ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン（冷凍）、マヨドレ 緑豆もやし、キャベツ、いわし（煮干し）、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 347 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 18 g カルシウム 249 mg
	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれんそうのおひたし 味噌汁 オレンジ	米、押麦 さけ、塩こうじ、酒、本みりん ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし（煮干し）、減塩みそ オレンジ	牛乳 がんばぎ 小麦粉、油、卵、酢、牛乳 砂糖、タンサン	エネルギー 280 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 10 g カルシウム 240 mg
4（水）	麦ご飯 カレーライス アスパラのごま和え 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉（ばら）、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、お米で作ったカレールー、バター、ケチャップ、中濃ソース グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ 麦茶 キウイフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 26 g カルシウム 246 mg
	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 バナナ	米、押麦 カップ納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、油揚げ、いわし（煮干し）、減塩みそ バナナ	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、卵、生クリーム、バター 小麦粉、グラニュー糖、レモン汁、ビスケット	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 264 mg
6（金）	麦ご飯 かじきのコマフライ もやしの和え物 清 汁 りんご（未）煮りんご	米、押麦 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 327 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 18 g カルシウム 209 mg
	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉（ばら）、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし（煮干し）、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 202 mg
9（月）	ふりかけご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおひたし 味噌汁 みかん（未）みかん缶	米、押麦、のりたまふりかけ 豚肉（ロース）、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし（煮干し）、減塩みそ みかん	牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、油 大学芋のたれ、黒ごま	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 23 g カルシウム 265 mg
	麦ご飯 白身魚のゆかり揚げ すき昆布煮 味噌汁 バナナ	米、押麦 たら、てんぷら粉、しそふりかけ、なたね油 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし（煮干し）、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 333 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 13 g カルシウム 247 mg
11（水）建国記念の日				
12（木）	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ グレープフルーツ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵（錦糸卵）、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープ、食塩 グレープフルーツ	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター、三温糖	エネルギー 364 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 21 g カルシウム 237 mg
	麦ご飯 五目納豆 豚汁 キウイフルーツ	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵（錦糸卵）、かに風味、しょうゆ 豚肉（ばら）、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 182 mg
14（土）	五目うどん オレンジ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ オレンジ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 264 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 8.1 g カルシウム 174 mg
	麦ご飯 ささ身あけぼの揚げ ひじきの煮物 味噌汁 りんご（未）煮りんご	米、押麦 鶏ささ身、てんぷら粉、ケチャップ、中濃ソース、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし（煮干し）、減塩みそ りんご	牛乳 らくらくラスク サンドイッチパン、バター カルビス	エネルギー 322 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 14 g カルシウム 231 mg
17（火）	麦ご飯 煮 魚 小松菜の五目和え 清 汁 キウイフルーツ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 268 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 12 g カルシウム 257 mg
	麦ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 春雨サラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦 かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵（錦糸卵）、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし（煮干し） バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、小麦粉、砂糖 ベーキングパウダー、油、卵、牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 19 g カルシウム 266 mg
19（木）	麦ご飯 野菜コロッケ もやしの和え物 味噌汁 デコボン	米、押麦 野菜コロッケ、中濃ソース 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし（煮干し）、減塩みそ デコボン	牛乳 おやつ（菓子）	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 15 g カルシウム 226 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20 (金)	麦ご飯 雪だるま風つくね煮 ブロッコリーのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、本みりん、にんじん ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー バター、グラニュー糖、卵	エネルギー 380 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 22 g カルシウム 232 mg
21 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 319 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 10 g カルシウム 186 mg
23 (月)	天皇誕生日			
24 (火)	麦ご飯 鯖のカレームニエル キャベツの彩りサラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦 さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン いちごジャム	エネルギー 366 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16 g カルシウム 218 mg
25 (水)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 327 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17 g カルシウム 258 mg
26 (木)	麦ご飯 すき焼き風煮 若布のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、焼き豆腐、ねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、しめじ、しょうゆ、本みりん、酒、三温糖 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつまいも、牛乳 砂糖、マシュマロ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 18 g カルシウム 285 mg
27 (金)	麦ご飯 鮭の味噌焼 ほうれん草の磯和え 清 汁 みかん缶	米、押麦 さけ、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、花麴、昆布だし汁、食塩 みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 239 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 10 g カルシウム 180 mg
28 (土)	すいとん バナナ	すいとん用小麦粉、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 214 kcal たんぱく質 9 g 脂 質 8 g カルシウム 162 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。



3月に卒園するゆり組さんに、給食の食べたいメニューを
聞いてみました。
・カレーライス ・かじきのゴマフライ ・五目納豆
・鯖のカレームニエル ・若布のサラダ
・ジャムサンド などなど3月の献立もお楽しみに！！



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
2月	おかゆ,つくね煮,野菜サラダ,味噌汁,グレープフルーツ	米、／にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／こまつな、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
3火	おかゆ,鮭の塩焼き,煮浸し,味噌汁,オレンジ	米、／さけ、食塩、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
4水	おかゆ,肉じゃが,こまつなの煮びたし,味噌汁,キウイフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、キャベツ、減塩みそ、／キウイフルーツ、
5木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,バナナ	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／はくさい、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
6金	おかゆ,赤魚の煮物,キャベツのお浸し,清汁,煮りんご	米、／あかうお、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、食塩、／りんご、水、
7土	おかゆ,豚肉と大根の煮物,白菜のおひたし,味噌汁,オレンジ	米、／豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
9月	おかゆ,焼肉,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,みかん缶	米、／豚肉、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
10火	おかゆ,鰯の塩焼き,大根煮,味噌汁,バナナ	米、／たら、食塩、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
11水	建国記念日	
12木	おかゆ,豆腐のふんわり煮,キャベツのサラダ,中華スープ,グレープフルーツ	米、／木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、片栗粉、／にんじん、キャベツ、しょうゆ、／たまねぎ、こまつな、食塩、／グレープフルーツ、
13金	おかゆ,二色納豆,豚汁,キウイフルーツ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、／キウイフルーツ、
14土	煮込みうどん,オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／オレンジ、
16月	おかゆ,ささみ煮,キャベツのおひたし,味噌汁,煮りんご	米、／鶏ささ身、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、水、
17火	おかゆ,煮魚,小松菜の和え物,清汁,キウイフルーツ	米、／あかうお、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、食塩、／キウイフルーツ、
18水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,野菜サラダ,味噌汁,バナナ	米、／木綿豆腐、豚肉、たまねぎ、片栗粉、／ほうれんそう、にんじん、食塩、／はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、／バナナ、
19木	おかゆ,お焼き,小松菜の和え物,味噌汁,デコポン	米、／鶏肉、じゃがいも、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／デコポン、
20金	おかゆ,照り焼きつくね,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、／鶏ひき肉、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
21土	おかゆ,豚肉の煮物,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、／オレンジ、
23月	天皇誕生日	
24火	おかゆ,煮魚,小松菜のにびたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、／たら、食塩、／キャベツ、にんじん、食塩、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
25水	おかゆ,そぼろ煮,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、／にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
26木	おかゆ,すき焼き風煮,茶巾風,味噌汁,キウイフルーツ	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／ほうれん草、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
27金	おかゆ,鮭の味噌焼,ほうれん草の磯和え,清汁,みかん缶	米、／さけ、減塩みそ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、はくさい、食塩、／みかん缶、
28土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／バナナ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。