

# 3がつ 給食献立表



今月登場する旬の食材・果物  
いちご・きよみおれんじ  
グリーンピース・アスパラガス  
さやえんどう・おから

\*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。  
\*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してください。

午後のおやつは、完了食・1歳クラスは『乳児』  
2歳・3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きょうしゅく	ざいよう	おやつ	のみもの	ざいよう
1 土	つなまよとーすと さんしょくに たまねぎのすーぷ いちご	食パン・エッグフリーマヨネーズ・ ツナ缶・玉ねぎ/じゃがいも・人参・ 冷凍コーン・洗糖・塩・さやいんげ ん/鶏もも肉・酒・人参・玉ねぎ・塩 /いちご	幼児 おかしもりあわせ	ジュース	市販菓子 りんごジュース
3 月	ちらしずし さけのしおこうじやき ほうれんそうのいそあえ ふとわかめのすましじる	七分つき米・昆布・干し椎茸・ハ ス・人参・油揚げ・醤油・みりん・ さやえんどう・冷凍コーン・酢・上 白糖・塩/鮭・塩麹/ほうれん草・も やし・醤油・刻みのみ/おつゆ麩・生 わかめ・醤油・塩	幼児 ひなまつりけーき	ミルク	薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・サラダ油・豆乳・抹茶・い ちごパウダー・いちご・ポン菓子 (さんしょくほんちゃん)/牛乳 【乳児:じゃがいも・玉ねぎ・ 塩】
4 火	みそらーめん だいこんとペーこんのもの よーくると	蒸し中華麺・豚もも肉・酒・サラダ 油・にんにく・生姜・もやし・白 菜・人参・干し椎茸・長ねぎ・冷凍 コーン・醤油・塩・洗糖・味噌・酒 ごま油/大根・小松菜・ベーコン・み りん・醤油・塩・サラダ油/加糖ヨー グルト/麺出汁(にぼし・しょうが・ 長ねぎ・かつお昆布だし)	幼児 にらぶたちゃーはん たべにほし	ミルク	七分つき米・豚もも肉・エリン ギ・ニラ・塩・サラダ油/麦茶/ 食べ煮干し 【乳児:牛乳/かぼちゃ・玉ね ぎ・醤油・塩】
5 水	あわりりごはん とりにくのさっぱり やさしいため とうふとほうれんそうのみそじる	あわ・七分つき米/鶏もも肉・生姜・ 醤油・みりん・洗糖・酢/キャベツ・ 人参・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ 油・塩/木綿豆腐・ほうれん草・味噌	幼児 おかしもりあわせ	調理室 清掃日 ジュース	市販菓子 りんごジュース
6 木	おせきはん さかなのさくさくあげ はるやさしいおかに わかめとたけのこのすましじる	七分つき米・もち米・小豆・黒ゴマ・塩 /真鯛・酒・塩・薄力粉・片栗粉・ペー キングパウダー・サラダ油・揚げ油/ キャベツ・人参・アスパラガス・菜花・ 冷凍コーン・醤油・粉かつお/生わか め・たけのこ・醤油・塩	幼児 きやろぶらすく きよみおれんじ	ミルク	食パン・発酵豆乳マーガリン・ キャロブ粉・上白糖/飲むヨーグ ルト/清見オレンジ 【乳児:さつまいも・えのきた け・味噌】
7 金	きびいりごはん とうふのみーとろーふ ひじきのもの たまねぎとちんげんさいのみそじる	七分つき米・きび/木綿豆腐・豚 ひき肉・玉ねぎ・サラダ油・パン 粉・豆乳・塩・トマトケチャップ /ウスターソース/ひじき・人 参・油揚げ・洗糖・醤油・みり ん・サラダ油/玉ねぎ・青梗菜・ 味噌	幼児 はむとえりんぎのすばけってい	ミルク	スパゲッティ(乳児:ジェルマカ ロ) ロースハム・玉ねぎ・エリ ンギ・にんにく・オリーブ油・塩 /麦茶 【乳児:牛乳/かぶ・かぶ菜・醤 油・塩】
8 土	とまとすばけってい ぶろっこりーこーんそてー わふうぼとふ いちご	スパゲッティ・オリーブ油・鶏もも 肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールマト ト・洗糖・トマトケチャップ・塩・ カレー粉/ブロッコリー・冷凍コー ン・ベーコン・サラダ油・塩/ペー コン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ キャベツ・塩/いちご	幼児 おかしもりあわせ	ジュース	市販菓子 りんごジュース
10 月	どらいかれー ぼいるやさい むぎちゃ りんごせりー	七分つき米・塩・カレー粉・豚ひき 肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ ホールマト缶・冷凍コーン・にん にく・しょうが・サラダ油・トマト ケチャップ・ウスターソース・アラ ベルカレールウ/もやし・人参・キャ ベツ・洗糖・酢・醤油・ごま油/市販 りんごせりー/麦茶	幼児 こめこむしばん にほしこまちぶ	ジュース	米粉・ベーキングパウダー・上白 糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳 【乳児:人参・大根・味噌】 【幼児:食べ煮干し・白こま・洗 糖・醤油】
11 火	こくとうばん たんどりーちきん あすばらきゃべつそてー かんじゃすーぷ	黒糖丸パン/鶏もも肉・にんにく・醤 油・トマトケチャップ・塩・カレー粉・ エッグフリーマヨネーズ・サラダ油/ アスパラガス・ベーコン・冷凍コーン・ キャベツ・もやし・オリーブ油/鶏もも 肉・にんにく・塩・人参・玉ねぎ・じゃ がいも・セロリ・青梗菜・七分つき 米・サラダ油・塩・醤油	幼児 おかかやきおにぎり たべにほし	ミルク	七分つき米・醤油・みりん・粉削 り/麦茶 【乳児:牛乳/ほうれん草・玉ね ぎ・味噌】 【幼児:たべにほし】
12 水	じゃこちゃーはん きゃべつとあつあげのもの さといもとはくさいのみそじる	七分つき米・押し麦・ちりめんじゃこ・ 人参・長ねぎ・さやいんげん・エリン ギ・サラダ油・塩・醤油/生揚げ・人 参・キャベツ・サラダ油・醤油・みり ん・洗糖/さといも・白菜・味噌	幼児 ほうとうどん きよみおれんじ	ミルク	乾麺・長ねぎ・人参・かぼちゃ・ 小松菜・味噌/ 清見オレンジ/ 【乳児:牛乳】
13 木	ぐりんぴーすごはん かじきのたまねぎそーすがけ うのはなに なめことらのみそじる	七分つき米・もち米・昆布・塩・グリン ピース/かじき・酒・塩・サラダ油・玉 ねぎ・サラダ油・洗糖・酢・醤油/お から・豚ひき肉・人参・油揚げ・ごぼ う・干し椎茸・小松菜・サラダ油・醤油・み りん・洗糖/なめこ・にら・玉ねぎ・味 噌	幼児 ばんのしょーとけーき	ミルク	食パン・いちご(ジャム用)・上 白糖・しモン果汁・いちご(飾り 付け)/飲むヨーグルト 【乳児:じゃがいも・冷凍コー ン・ベーコン・塩】
14 金	ゆかりごはん とりのからあげ (0.1才:とりのからあげふうやき) はなやさいそてー こまつなとはるさめのすましじる りんごせりー	七分つき米・あわ・ゆかり/鶏もも肉・ 酒・醤油・生姜・片栗粉・揚げ油/ ロウジー・カリフラワー・人参・オ リーブ油・塩/小松菜・緑豆春雨・醬 油・塩/市販りんごせりー	幼児 きなこかつぶけーき たべにほし	ミルク	薄力粉・ベーキングパウダー・き な粉・上白糖・塩・豆乳・サラダ 油/牛乳 【乳児:玉ねぎ・トマト・塩】 【幼児:食べ煮干し】
15 土	つなまよとーすと さんしょくに たまねぎのすーぷ いちご	食パン・エッグフリーマヨネーズ・ ツナ缶・玉ねぎ/じゃがいも・人参・ 冷凍コーン・洗糖・塩・さやいんげ ん/鶏もも肉・酒・人参・玉ねぎ・塩 /いちご	幼児 おかしもりあわせ	ジュース	市販菓子 りんごジュース

17 月	まーぼーとうふどん かれーぼてと わかめともやしのみそしる	七分つき米・きび・木綿豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・干し椎茸・人参・生姜・にんにく・味噌・醤油・洗糖・ごま油・片栗粉/じゃがいも・ペーコン・玉ねぎ・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/生わかめ・もやし・味噌・長ねぎ	幼児	あずきまふいん		薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗糖/牛乳 【乳児 おつゆ・小松菜・醤油・塩】
			乳児	あずきまふいん ふとこまつなのすましじる		
18 火	みそらーめん だいこんとペーこんのもの よーくると	蒸し中華麺・豚もも肉・酒・サラダ油・にんにく・生姜・もやし・白菜・人参・干し椎茸・長ねぎ・冷凍コーン・醤油・塩・洗糖・味噌・酒・ごま油/大根・小松菜・ペーコン・みりん・醤油・塩・サラダ油/加糖ヨーグルト/麺出汁(にほし・しょうが・長ねぎ・かつお昆布だし)	幼児	にらぶたちゃーはん たべにほし		七分つき米・豚もも肉・エリンギ・ニラ・塩・サラダ油/麦茶/食べ煮干し 【乳児: 牛乳/かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
			乳児	にらぶたちゃーはん かぼちゃすーぶ		
19 水	あわいりごはん とりにくのさっぱり やさしいため とうふとほうれんそうのみそしる	あわ・七分つき米/鶏もも肉・生姜・醤油・みりん・洗糖・酢/キャベツ・人参・玉ねぎ・ペーコン・オリーブ油・塩/木綿豆腐・ほうれん草・味噌	幼児	こくとうむしばん		黒砂糖・りんごジュース・干しぶどう・薄力粉・ベーキングパウダー/牛乳 【乳児おつゆ・長ねぎ・醤油・塩】
			乳児	こくとうむしばん ふとねぎのすましじる		
20 木	しゅんぶんのひ					
21 金	きびいりごはん とうふのみーとろーふ ひじきのもの たまねぎとちんげんさいのみそしる	七分つき米・きび/木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・サラダ油・パン粉・豆乳・塩・トマトケチャップ・ウスターソース/ひじき・人参・油揚げ・洗糖・醤油・みりん・サラダ油/玉ねぎ・青梗菜・味噌	幼児	はむとえりんぎのすばげってい		スパゲッティ(乳児:ジェルマカロニ) ロースハム・玉ねぎ・エリンギ・にんにく・オリーブ油・塩/麦茶 【乳児:牛乳/かぶ・かぶ菜・醤油・塩】
			乳児	はむとえりんぎのまかろにかぶのすーぶ		
22 土	とまとすばげってい ぶろっこりーこーんそてー わふうぼとふ いちご	スパゲッティ・オリーブ油・鶏もも肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールトマト・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/ブロッコリー・冷凍コーン・ペーコン・サラダ油・塩/ペーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・塩/いちご	幼児	おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児	おかしもりあわせ		
24 月	かれーらいす ほいるやさしい むぎちゃ りんごゼリー	七分つき米・押し麦・鶏もも肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・りんご・ムラベルカレールウ・豆乳・サラダ油/もやし・人参・キャベツ・洗糖・酢・醤油・ごま油/市販りんごゼリー/麦茶	幼児	こめこむしばん にほしごまちっぶ		米粉・ベーキングパウダー・上白糖・豆乳・サラダ油・酢/牛乳 【乳児:人参・大根・味噌】 【幼児:食べ煮干し・白こま・洗糖・醤油】
			乳児	こめこむしばん にんじんとだいこんのみそしる		
25 火	こくとうばん たんどりーちきん あすばらきゃべつそてー かんじゃすーぶ	黒糖丸パン/鶏もも肉・にんにく・醤油・トマトケチャップ・塩・カレー粉・エッグフリーマヨネーズ・サラダ油/アスパラガス・ペーコン・冷凍コーン・キャベツ・もやし・オリーブ油/鶏もも肉・にんにく・塩・人参・玉ねぎ・じゃがいも・セロリ・青梗菜・七分つき米・サラダ油・塩・醤油	幼児	おかかやきおにぎり たべにほし		七分つき米・醤油・みりん・粉削り/麦茶 【乳児: 牛乳/ほうれん草・玉ねぎ・味噌】 【幼児: たべにほし】
			乳児	おかかやきおにぎり ほうれんそうのみそしる		
26 水	じゃこちゃーはん きゃべつとあつあげのもの さといもとはくさいのみそしる	七分つき米・押し麦・ちりめんじゃこ・人参・長ねぎ・さやいんげん・エリンギ・サラダ油・塩・醤油/生揚げ・人参・キャベツ・サラダ油・醤油・みりん・洗糖/さといも・白菜・味噌	幼児	ほうとうどん きよみおれんじ		乾麺・長ねぎ・人参・かぼちゃ・小松菜・味噌/清美オレシジ 【乳児: 牛乳】
			乳児	ほうとうどん きよみおれんじ		
27 木	ぐりんびーすごはん かじきのたまねぎそーすかけ うのはなに なめことらのみそしる	七分つき米・もち米・昆布・塩・グリーンピース/かじき・酒・塩・サラダ油・玉ねぎ・サラダ油・洗糖・酢・醤油/おから・豚ひき肉・人参・油揚げ・ごぼう・干し椎茸・小松菜・サラダ油・醤油・みりん・洗糖/なめこ・にら・玉ねぎ・味噌	幼児	てづくりいちごじゃむさんど		食パン・いちご(ジャム用)・上白糖・レモン果汁/飲むヨーグルト 【乳児: じゃがいも・冷凍コーン・ペーコン・塩】
			乳児	てづくりいちごじゃむさんど ほてとこーんのすーぶ		
28 金	きびいりごはん とりのからあげ (0.1才:とりのからあげふうやき) きゃべつとうめどれあえに こまつなとはるさめのみそしる	七分つき米・あわ・ゆかり/鶏もも肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・揚げ油/ブロッコリー・キャベツ・人参・洗糖・酢・サラダ油・梅ひしお/小松菜・緑豆春雨・醤油・塩/市販りんごゼリー	幼児	きなこかつぶけーき たべにほし		薄力粉・ベーキングパウダー・きな粉・上白糖・塩・豆乳・サラダ油/牛乳 【乳児: 玉ねぎ・トマト・塩】 【幼児: 食べ煮干し】
			乳児	きなこかつぶけーき とまとすーぶ		
29 土	かれーぴらふ ほうれんそういため じゃがいもたまねぎのみそしる いちご	七分つき米・塩・カレー粉・鶏もも肉・冷凍コーン・玉ねぎ・人参・サラダ油・カレー粉・塩/ほうれん草・ペーコン・塩・サラダ油/じゃがいも・玉ねぎ・味噌/いちご	幼児	おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児	おかしもりあわせ		
31 月	まーぼーとうふどん かれーぼてと わかめともやしのみそしる	七分つき米・きび・木綿豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・干し椎茸・人参・生姜・にんにく・味噌・醤油・洗糖・ごま油・片栗粉/じゃがいも・ペーコン・玉ねぎ・サラダ油・醤油・カレー粉・塩/生わかめ・もやし・味噌・長ねぎ	幼児	あずきまふいん		薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗糖/牛乳 【乳児: おつゆ・小松菜・醤油・塩】
			乳児	あずきまふいん ふとこまつなのすましじる		

【栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維	
乳児	0.1歳	521	18.1	15.9	177	2.1	132	0.24	0.17	18	2.3	4.9
幼児	2,3,4,5歳	582	20.8	15.6	170	2.7	125	0.26	0.17	19	2.6	6.2

今月の献立のわらい

- \* 食品、料理の種類を多く取り入れ十分食べられるようにします。
- \* 献立、おやつにボリュームをもたせます。
- \* 咀嚼力をつけるような献立にします。



- 野菜** … さやえんどう・ほうれん草・あさつき・ふき・にら・菜の花・パセリ・アスパラガス・菊・グリーンピース・そら豆・新玉ねぎ
- いも類** … 新じゃがいも
- 魚** … ひらめ・ぶり・さより・かに・きんぎょ・まだい・にしん
- 果物** … いちご・いよかん・清見オレシジ・はっさく・夏みかん・河内晩柑

\* 献立は、食材の割合により変更することがあります。  
\* 2歳の献立は幼児食をご確認ください。