



# 給食献立表

境こども園

※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してみてください。

※0~1歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトが付きまます。

0~1歳は乳児、2~5歳は幼児を見てください。

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
2月	ケチャップライス スパイシー唐揚げ ポテトアスパラソテー クリームコーンスープ スベシナルデザート	七分付き米 トマトケチャップ 鶏もも肉 玉葱 エリンギ さやいんげん / 鶏もも肉 カレー粉 にんにく 生姜 アスパラガス じゃが芋 玉葱 ベーコン/クリームコーン (缶) コーン(缶) 人参 玉葱 バター 薄 力粉 牛乳	幼児 さくらクッキー 牛乳	バター 牛乳 薄力粉 いちご パウダー (乳児：人参 玉葱 ベーコン)
			乳児 さくらクッキー 人参と玉葱のスープ	
3火	ちらし寿司 鶏の塩麴焼 春野菜のおかか和え煮 豆腐と若布のすまし汁	七分付き米 干し椎茸 蓮根 油揚げ 人参 さやえんどう/鶏もも肉 塩麴/ キャベツ アスパラガス コーン(缶) 菜の花 かつお節/木綿豆腐 若布 え のき茸	幼児 ひな祭りケーキ いちご 牛乳	薄力粉 強力粉 ベーキングパ ウダー 豆乳 抹茶 いちごパ ウダー ひなあられ (乳児：じゃが芋 玉葱 人参 ウイナー)
			乳児 ひな祭りケーキ いちご ポトフ	
4水	ロールパン カジキフライ ほうれん草ソテー 青梗菜と豚肉のスープ	ロールパン(乳・卵なし)/カジキ 薄力粉 豆乳 パン粉/ほうれん草 玉葱 人参 コーン(缶)/豚もも肉 青梗菜 しめじ	幼児 梅おかか焼きおにぎり 煮干しごまチップ 麦茶	七分付き米 梅干し かつお節 白ごま (幼児：煮干し 白ごま)
			乳児 梅おかか焼きおにぎり じゃが芋の味噌汁	(乳児：じゃが芋 ほうれん草)
5木	なめ茸ごはん ひりゅうず★ 人参しりしり キャベツと豚バラ肉の味噌汁	七分付き米 あわ えのき茸/木綿豆腐 人参 長葱 鶏挽肉 干しひじき やま と芋 薄力粉/人参 もやし ツナ(缶) かつお節/豚バラ肉 キャベツ 人参 にんにく	幼児 みかん蒸しパン 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー オレンジジュース みかん(缶) (乳児：南瓜 玉葱 ウイナー)
			乳児 みかん蒸しパン 南瓜スープ	
6金	ごはん(きび入り) 豆腐しゅうまい 酢入り野菜 若布の中華スープ	七分付き米 きび/シユウマイの皮 豚 挽肉 木綿豆腐 玉葱 干し椎茸 生姜 /ごぼう 人参 蓮根 白滝 さやいん げん 白ごま/若布 長葱 コーン(缶) ビーフン	幼児 マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 白ごま 黒 糖 (乳児：大根 人参)
			乳児 マカロニあべかわ 大根と人参のすまし汁	
7土	ツナピラフ ごぼうマヨ炒め かぶと鶏肉のスープ 市販ゼリー	七分付き米 ツナ(缶) 玉葱 人参 コーン(缶) さやいんげん 豆乳マーガ リン/ごぼう 蓮根 人参 さやいんげ ん マヨネーズ(卵なし) 白ごま/かぶ 人参 鶏もも肉	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
9月	カラフルドライカレー ボイル野菜 白菜スープ	七分付き米 カレー粉 豚挽肉 玉葱 赤 ピーマン ピーマン 人参 ホールトマト (缶) コーン(缶) にんにく 生姜 トマト ケチャップ ウスターソース カレールウ/ もやし 人参 きゅうり キャベツ 白ご ま/白菜 人参 鶏もも肉 干し椎茸	幼児 イーストドーナツ 牛乳	薄力粉 ドライイースト (乳児：春雨 小松菜 ベーコン)
			乳児 イーストドーナツ 春雨スープ	
10火	スタミナ納豆ご飯 鯖の梅味噌焼き 小松菜のごま和え 沢煮椀	七分付き米 ひきわり納豆 鶏挽肉 に んにく 生姜 小葱/鰯 梅干し/小松菜 人参 白ごま/豚もも肉 大根 ごぼう 人参 長葱	幼児 豆腐入りスコーンいちご味 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 いちごジャム (乳児：ウイナー キャベツ 玉葱)
			乳児 豆腐入りスコーンいちご味 ウイナースープ	
11水	ごはん(あわ入り) じゃが芋の甘辛さん ひじきソテー 大根となめこの味噌汁	七分付き米 あわ/じゃが芋 鶏もも肉/ 干しひじき ベーコン もやし キャベ ツ/大根 なめこ 青梗菜	幼児 ブラウンケーキ 牛乳	薄力粉 キャロブ粉 ベーキン グパウダー パナナ 干しぶど う バター 牛乳 (乳児：マカロニ(乾) コーン (缶) 人参)
			乳児 ブラウンケーキ パスタスープ	
12木	豚肉のねぎ塩チャーハン 切干大根の中華和え煮 豆腐団子のすまし汁	七分付き米 押し麦 豚肩ロース肉 豚 もも肉 長葱 エリンギ/切干大根 キャベツ 人参 鶏ささ身肉 白ごま/ 木綿豆腐 鶏挽肉 生姜 春雨 小松菜 人参 干し椎茸	幼児 きな粉トースト 牛乳	食パン(乳・卵なし) 豆乳マーガ リン きな粉 (乳児：南瓜 玉葱)
			乳児 きな粉トースト 南瓜の味噌汁	
13金	ミートソースパスタ 三色煮 かぶのスープ	スパゲッティ(乾) 豚挽肉 玉葱 セロ リー ホールトマト(缶) にんにく ト マトピューレ トマトケチャップ/じゃ が芋 人参 コーン(缶) さやいんげん/ かぶ にんじん 鶏もも肉 玉葱	幼児 五平餅 チーズ 麦茶	七分付き米 しらす干し 小葱 (乳児：さつまい 長葱)
			乳児 五平餅 さつまいのすまし汁	
14土	ごはん 鶏肉のオレンジ焼き れんこんの金平 玉葱とえのきの味噌汁	七分付き米/鶏もも肉 マーメレード ジャム にんにく 生姜/蓮根 人参 さやいんげん 白ごま/玉葱 えのき茸 青梗菜	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
16月	お赤飯 鶏肉の塩麴焼き 春野菜のおかか和え煮 さつまいとりんこの重ね煮 花麴のすまし汁	七分付き米 もち米 小豆 黒ごま/鶏 もも肉 塩麴/キャベツ アスパラガス コーン(缶) 菜の花 かつお節/さつまい りんご レモン 干しぶどう 豆乳マー ガリン/花麴 えのき茸 若布	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	調理室清掃日のため 市販のお菓子を 提供させて いただきます
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
17火	ゆかりごはん ポテトコロッケ キャベツとコーンのソテー 貝だくさん味噌汁	七分付き米 きび ゆかり/じゃが芋 豚挽肉 玉葱 薄力粉 豆乳 パン粉/ キャベツ コーン(缶) 人参 ロースハ ム/大根 人参 油揚げ 長葱 白菜	幼児 さつまいパン 牛乳	強力粉 ドライイースト 豆乳 さつまい 黒ごま (乳児：春雨 若布)
			乳児 さつまいパン 若布のすまし汁	

18	水	ロールパン カジキフライ ほうれん草ソテー 青梗菜と豚肉のスープ	ロールパン(乳・卵なし)/カジキ 薄力粉 豆乳 パン粉/ほうれん草 玉葱 人参 コーン(缶)/豚もも肉 青梗菜 しめじ	幼児 梅おかか焼きおにぎり 煮干しごまチップ 麦茶	七分付き米 梅干し かつお節 白ごま (幼児:煮干し 白ごま) (乳児:じゃが芋 ほうれん草)
		乳児 梅おかか焼きおにぎり じゃが芋の味噌汁	幼児 みかん蒸しパン 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー オレンジジュース みかん(缶) (乳児:南瓜 玉葱 ウィンナー)	
19	木	なめ茸ごはん ひりゅうず★ 人参しりしり キャベツと豚バラ肉の味噌汁	七分付き米 あわ えのき茸/木綿豆腐 人参 長葱 鶏挽肉 干しひじき やま と芋 薄力粉/人参 もやし ツナ(缶) かつお節/豚バラ肉 キャベツ 人参 にんにく	幼児 みかん蒸しパン 南瓜スープ	薄力粉 ベーキングパウダー オレンジジュース みかん(缶) (乳児:南瓜 玉葱 ウィンナー)
		乳児 みかん蒸しパン 南瓜スープ	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
21	土	ツナピラフ ごぼうマヨ炒め かぶと鶏肉のスープ 市販ゼリー	七分付き米 ツナ(缶) 玉葱 人参 コーン(缶) さやいんげん 豆乳マーガ リン/ごぼう 蓮根 人参 さやいんげ ん マヨネーズ(卵なし) 白ごま/かぶ 人参 鶏もも肉	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
		乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
23	月	カラフルドライカレー ボイル野菜 白菜スープ	七分付き米 カレー粉 豚挽肉 玉葱 赤 ピーマン ピーマン 人参 ホールトマト (缶) コーン(缶) にんにく 生姜 トマト ケチャップ ウスターソース カレールウ/ もやし 人参 きゅうり キャベツ 白ご ま/白菜 人参 鶏もも肉 干し椎茸	幼児 イーストドーナツ 牛乳	薄力粉 ドライイースト (乳児:春雨 小松菜 ベーコン)
		乳児 イーストドーナツ 春雨スープ	幼児 豆腐入りスコーンいちご味 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 綿ごし豆腐 いちごジャム (乳児:ウィンナー キャベツ 玉葱)	
24	火	スタミナ納豆ご飯 鯖の梅味噌焼き 小松菜のごま和え 沢煮椀	七分付き米 ひきわり納豆 鶏挽肉 に んにく 生姜 小葱/鯖 梅干し/小松菜 人参 白ごま/豚もも肉 大根 ごぼう 人参 長葱	幼児 豆腐入りスコーンいちご味 ウィンナースープ	薄力粉 ベーキングパウダー 綿ごし豆腐 いちごジャム (乳児:ウィンナー キャベツ 玉葱)
		乳児 豆腐入りスコーンいちご味 ウィンナースープ	幼児 ブラウンケーキ 牛乳	薄力粉 キャロブ粉 ベーキン グパウダー パナナ 干しぶど ろ バター 牛乳 (乳児:マカロニ(乾) コーン (缶) 人参)	
25	水	ごはん(あわ入り) じゃが芋の甘辛さん ひじきソテー 大根となめこの味噌汁	七分付き米 あわ/じゃが芋 鶏もも肉/ 干しひじき ベーコン もやし キャベ ツ/ 大根 なめこ 青梗菜	幼児 ブラウンケーキ 牛乳	薄力粉 キャロブ粉 ベーキン グパウダー パナナ 干しぶど ろ バター 牛乳 (乳児:マカロニ(乾) コーン (缶) 人参)
		乳児 ブラウンケーキ パスタスープ	幼児 きな粉トースト 牛乳	食パン(乳・卵なし) 豆乳マーガ リン きな粉 (乳児:南瓜 玉葱)	
26	木	豚肉のねぎ塩チャーハン 切干大根の中華和え煮 豆腐団子のすまし汁	七分付き米 押し麦 豚肩ロース肉 豚 もも肉 長葱 エリンギ/切干大根 キャベツ 人参 鶏ささ身肉 白ごま/ 木綿豆腐 鶏挽肉 生姜 春雨 小松菜 人参 干し椎茸	幼児 きな粉トースト 南瓜の味噌汁	食パン(乳・卵なし) 豆乳マーガ リン きな粉 (乳児:南瓜 玉葱)
		乳児 きな粉トースト 南瓜の味噌汁	幼児 五平餅 チーズ 麦茶	七分付き米 しらす干し 小葱 (乳児:さつま芋 長葱)	
27	金	ミートソースパスタ 三色煮 かぶのスープ	スパゲッティ(乾) 豚挽肉 玉葱 セロ リー ホールトマト(缶) にんにく ト マトピューレ トマトケチャップ/じゃ が芋 人参 コーン(缶) さやいんげん/ かぶ にんじん 鶏もも肉 玉葱	幼児 五平餅 さつま芋のすまし汁	七分付き米 しらす干し 小葱 (乳児:さつま芋 長葱)
		乳児 五平餅 さつま芋のすまし汁	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
28	土	ごはん 鶏肉のオレンジ焼き れんこんの金平 玉葱とえのきの味噌汁	七分付き米/鶏もも肉 マーメレード ジャム にんにく 生姜/蓮根 人参 さやいんげん 白ごま/玉葱 えのき茸 青梗菜	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース
		乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	幼児 マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 白ごま 黒 糖 (乳児:大根 人参)	
30	月	ごはん(きび入り) 豆腐しゅうまい 酢入り野菜 若布の中華スープ	七分付き米 きび/シウマイの皮 豚 挽肉 木綿豆腐 玉葱 干し椎茸 生姜 ごぼう 人参 蓮根 白滝 さやいん げん 白ごま/若布 長葱 コーン(缶) ビーフン	幼児 マカロニあべかわ 大根と人参のすまし汁	マカロニ きな粉 白ごま 黒 糖 (乳児:大根 人参)
		乳児 マカロニあべかわ 大根と人参のすまし汁	幼児 さつま芋パン 牛乳	強力粉 ドライイースト 豆乳 さつま芋 黒ごま (乳児:春雨 若布)	
31	火	ゆかりごはん ポテトコロック キャベツとコーンのソテー 貝だくさん味噌汁	七分付き米 きび ゆかり/じゃが芋 豚挽肉 玉葱 薄力粉 豆乳 パン粉/ キャベツ コーン(缶) 人参 ロースハ ム/大根 人参 油揚げ 長葱 白菜	幼児 さつま芋パン 牛乳	強力粉 ドライイースト 豆乳 さつま芋 黒ごま (乳児:春雨 若布)
		乳児 さつま芋パン 若布のすまし汁	乳児 さつま芋パン 若布のすまし汁	強力粉 ドライイースト 豆乳 さつま芋 黒ごま (乳児:春雨 若布)	

	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
0~1才	528kal	18.9g	15.5g	195mg	2.0mg	167µgRE	0.24mg	0.20mg	13mg	2.0g	5.0g
2~5才	607kal	21.3g	18.2g	190mg	2.5mg	173µgRE	0.27mg	0.20mg	14mg	1.8g	5.9g

※献立は都合により変更する場合がございます。

### 【3月の献立のわらい】

- ①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。
- ②献立・おやつにボリュームをもたせます。
- ③咀嚼力をつけられるような献立を取り入れます。

### 【旬の食材】

魚…ひらめ・ぶり・さより・かに・きんき・あまだい・にしん  
 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・たけのこ・グリーンピース・そら豆・新玉葱  
 芋類…新じゃが芋  
 果物…いちご・いよかん・清見オレンジ・はっさく・夏みかん・河内晩柑

### 3/3(火)は ひな祭り

こども園ではこの日の給食をひなまつりメニューにしています。  
お昼はちらし寿司、おやつはひな祭りケーキです。

### 3/17(火)は卒園式

けやき組さんのみんなは卒園の日を迎えます。  
前日の16日はお祝いの給食です。  
2日のお別れ会の日にはデザート付きのスペシャルメニューです。お楽しみに♪