



3月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和元年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる	
1	日										
2	月	豚肉の生姜焼き・もやしの青じそ和え 厚焼玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	594	24.3	17.0	2.1	豚肉 厚焼玉子 牛乳	青じそドレッシング 精白米・里芋 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・生姜・もやし 人参・いんげん・黄ピーマン キャベツ・しめじ	
3	火	お誕生会・ひな祭り・・・カレーピラフ ブロッコリーサラダ・ササミカツ みかんゼリー・カルピスウォーター	ひなあられ 麦茶	753	23.4	15.0	1.5	鶏肉 チーズ ササミカツ	精白米・パーム油・バター 和風ドレッシング・ゼリーの素 カルピスウォーター・ひなあられ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・みかん缶	
4	水	焼きそば・ほうれん草のお浸し ポテトフライ 味噌汁・牛乳	五目おにぎり 麦茶	668	21.8	16.9	3.4	豚肉 豆腐・わかめ 牛乳・油揚げ	焼きそば麺 焼きそばソース ポテトフライ・精白米	キャベツ・人参・ニラ もやし・ほうれん草 筍・椎茸・ごぼう	
5	木	モロの煮付け・大根の和風サラダ 昆布びら・ごはん かきたま汁・牛乳	黒蜜きな粉 蒸しパン 麦茶	603	22.1	14.8	3.0	モロ 昆布・鶏肉・卵 牛乳・黒蜜・きな粉	和風ドレッシング ごま油・精白米 蒸しパンミックス	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう こねぎ	
6	金	お別れ会・・・①ポークカレー ②ジャージャーラーメン ③ミートソーススパゲティ パリパリサラダ・のり塩ポテト アセロラゼリー・麦茶	フルーツサンド りんごジュース	①714 ②654 ③686	16.1 19.9 20.8	21.6 19.6 19.8	2.9 3.0 2.4	①豚肉 ②豚肉 ③豚肉・ミートソース 昆布茶・青のり	①精白米・じゃが芋・パーム油・バター ②冷凍ラーメン・ごま油・味噌ラーメンスープ ③スパゲティ・デミソース ポテトチップス・ポテト・アセロラゼリー 食パン・ホイップクリーム・リンゴジュース	①玉ねぎ・人参 ②玉ねぎ・人参・コーン ③玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり フルーツカクテル缶	
7	土	鶏の味噌焼き・白菜のおかか和え さつま芋の天ぷら・ごはん すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	625	19.6	16.9	2.0	鶏肉 かつお節 牛乳	さつま芋・小麦粉 精白米 サラダせんべい	白菜・人参 きゅうり しめじ・小松菜	
8	日										
9	月	チャーハン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え わかめスープ・牛乳	かぼちゃきな粉 麦茶	593	18.6	17.9	1.5	卵・なると ハム・餃子・わかめ 牛乳・きな粉	精白米 チャーハンの素 ごま油	長ネギ・チンゲン菜 もやし・人参 かぼちゃ	
10	火	鶏南蛮うどん・白菜の昆布茶和え ソーセージ磯辺揚げ グレープフルーツ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	590	26.3	16.9	2.8	鶏肉・昆布茶 魚肉ソーセージ・青のり 牛乳・鶏肉	うどん 小麦粉 精白米	玉ねぎ・長ネギ・人参・白菜 きゅうり・コーン・椎茸 グレープフルーツ・ほうれん草	
11	水	お弁当day・・・ハムカツ ブロッコリーの和風サラダ・五目豆 菜飯おにぎり・みかん・麦茶	たい焼き 牛乳	732	23.9	29.9	2.1	ハムカツ 大豆 牛乳	和風ドレッシング 精白米 たい焼き	ブロッコリー・人参 コーン・大根・筍・レンコン 菜飯の素・みかん	
12	木	たまごサンドパン・ほうれん草コーンソテー オニオンリングフライ ポトフ・牛乳	梅おかかおにぎり 麦茶	737	19.9	32.8	3.2	たまごサラダ ベーコン・ウインナー 牛乳・かつお節	マヨネーズ・バターロール マーガリン・オニオンリングフライ じゃが芋・精白米	ほうれん草・コーン キャベツ・人参・玉ねぎ ブロッコリー・練り梅	
13	金	サバの竜田揚げ・海藻サラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	657	26.1	22.8	2.8	サバ 海藻サラダ・厚揚げ 牛乳・チーズ	片栗粉・青じそドレッシング 精白米・麩 リッツ・リンゴジャム	大根・きゅうり 小松菜・人参 しめじ・ほうれん草	
14	土	ポークビーンズ・ミニコロケ キャベツのイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	715	28.5	23.3	2.5	豚肉・大豆 ツナ 牛乳・わかめ	ミニコロケ イタリアンドレッシング 精白米・ビスケット	玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・キャベツ・人参 黄ピーマン・もやし	
15	日			0	0.0	0.0	0.2				
16	月	チキンカレー・福神漬け 花野菜サラダ いちごヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	852	22.8	27.7	3.5	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	精白米・パーム油・バター 和風ドレッシング・じゃが芋 いちごソース・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参・福神漬け カリフラワー・ブロッコリー 黄ピーマン	
17	火	白身魚フライ・ほうれん草の胡麻和え 切り干し大根煮・のり佃煮・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガートースト 麦茶	616	19.8	17.6	2.4	白身魚フライ さつま揚げ のり佃煮・牛乳	ごま 精白米 食パン・マーガリン	ほうれん草・人参 もやし・切り干し大根 グリーンピース・もやし・ニラ	
18	水	ウインナーピラフ・大根のイタリアンサラダ はんぺんチーズフライ 干切り野菜スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	546	15.6	16.0	3.0	ウインナー・ツナ はんぺんチーズフライ 牛乳	精白米 イタリアンドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・ミックスベジタブル 大根・人参・水菜 キャベツ・椎茸	
19	木	ぞうじくエストメニュー・・・醤油ラーメン パリパリサラダ・鶏のから揚げ フルーツポンチ・麦茶	おはぎ 牛乳	775	27.2	20.8	1.5	昆布茶 鶏肉・牛乳 きな粉・あずき	冷凍ラーメン・醤油ラーメンスープ ポテトチップス・ 片栗粉・精白米	もやし・コーン キャベツ・人参・きゅうり みかん缶・パイン缶・黄桃缶	
20	金	春分の日									
21	土	卒園式									
22	日										
23	月	かぼちゃコロケ・ブロッコリーチーズサラダ ミニハンバーグ・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	731	21.8	27.3	1.8	かぼちゃコロケ ハンバーグ・チーズ 牛乳・バター	シーザードレッシング 精白米 麩	ブロッコリー 人参・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ	
24	火	鶏のすば煮・もやしの納豆和え 根菜の金平・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	699	24.2	26.1	2.4	鶏肉 わかめ・納豆 牛乳	青じそドレッシング ごま油・精白米 プリン・ホイップクリーム	大根・レンコン・ごぼう 小松菜・しめじ	
25	水	八宝菜・茹でブロッコリー カニシューマイ・ごはん 春雨スープ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	614	25.1	16.3	2.2	豚肉・かまぼこ カニシューマイ 鶏肉・牛乳	八宝菜の素 中華味・精白米・春雨 バターロール・ココア	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・きくらげ ブロッコリー・チンゲン菜	
26	木	豆腐入り松風焼き・なめ茸和え 揚げ里芋・雑穀ごはん すまし汁・牛乳	肉まん 麦茶	727	28.5	20.7	2.5	鶏肉 豆腐・たまご 牛乳	パン粉・里芋・片栗粉 精白米・雑穀米の素 肉まん	玉ねぎ・ほうれん草 人参・なめ茸 椎茸・大根・三つ葉	
27	金	ツナとキャベツのスパゲティ・チキンナゲット 花野菜のフレンチサラダ トマトスープ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	675	22.4	19.9	3.1	ツナ・チキンナゲット ウインナー 牛乳・ひじき・油揚げ	スパゲティ フレンチドレッシング 精白米	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー 黄ピーマン・トマト缶	
28	土	豚肉のおろし煮・いんげんの和風サラダ さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	621	20.9	15.3	1.6	豚肉 ハム 牛乳	おろしソース・さつま芋 和風ドレッシング 精白米・醤油せんべい	小ネギ・いんげん もやし・人参 白菜・ごぼう・しめじ	
29	日										
30	月	チキンカツ・キャベツのお浸し 切り昆布煮・ごはん なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	592	19.6	14.4	2.6	チキンカツ 昆布・油揚げ 牛乳・きな粉	精白米 マカロニ	キャベツ 人参・きゅうり なめこ・長ネギ	
31	火	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ オレンジ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	745	24.1	26.4	2.8	豚肉・オムレツ 大豆・ハム 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング 原宿ドック(チーズ)・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり コーン・オレンジ	

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



3月の予定こんだてひょう(2才児)



令和元年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力になる	緑: 調子をととのえる
1	日										
2	月	チーズかまぼこ	豚肉の生姜焼き・もやしの青じそ和え 厚焼玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	457	18.7	13.1	1.9	チーズかまぼこ・豚肉 厚焼玉子 牛乳	青じそドレッシング 精白米・里芋 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・生姜・もやし 人参・いんげん・黄ピーマン キャベツ・しめじ
3	火	ビスケット	お誕生会・ひな祭り・・・カレーピラフ ブロッコリーサラダ・ササミカツ みかんゼリー・カルピスウォーター	ひなあられ 麦茶	579	18.0	11.5	1.3	鶏肉 チーズ ササミカツ	ビスケット・精白米・バームントフレーク 和風ドレッシング・ゼリーの素 カルピスウォーター・ひなあられ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・みかん缶
4	水	星型せんべい	焼きそば・ほうれん草のお浸し ポテトフライ 味噌汁・牛乳	五目おにぎり 麦茶	514	16.8	13.0	3.2	豚肉 豆腐・わかめ 牛乳・油揚げ	星型せんべい・焼きそば類 焼きそばソース ポテトフライ・精白米	キャベツ・人参・ニラ もやし・ほうれん草 筍・椎茸・ごぼう
5	木	クッキー	モロの煮付け・大根の和風サラダ 昆布びら・ごはん かきたま汁・牛乳	黒蜜きな粉 蒸しパン 麦茶	464	17.0	11.4	2.8	モロ 昆布・鶏肉・卵 牛乳・黒蜜・きな粉	クッキー・和風ドレッシング ごま油・精白米 蒸しパンミックス	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう こねぎ
6	金	白い風船	お別れ会・・・①ポークカレー ②ジャージャーラーメン ③ミートソーススパゲティ パリパリサラダ・のり塩ポテト アセロラゼリー・麦茶	フルーツサンド りんごジュース	①549 ②503 ③528	12.4 15.3 16.0	16.6 15.1 15.2	2.7 2.8 2.2	①豚肉 ②豚肉 ③豚肉・ミートソース 昆布茶・青のり	①精白米・じゃが芋・バームントフレーク ②冷凍ラーメン・ごま油・味噌ラーメンスープ ③スパゲティ・デミソース ポテトチップス・ポテト・アセロラゼリー 食パン・ホイップクリーム・リンゴジュース・白い風船	①玉ねぎ・人参 ②玉ねぎ・人参・コーン ③玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり フルーツカクテル缶
7	土	オレンジ	鶏の味噌焼き・白菜のおかか和え さつま芋の天ぷら・ごはん すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	481	15.1	13.0	1.8	鶏肉 かつお節 牛乳	さつま芋・小麦粉 精白米 サラダせんべい	オレンジ・白菜・人参 きゅうり しめじ・小松菜
8	日										
9	月	ウエハース	チャーハン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え わかめスープ・牛乳	かぼちゃきな粉 麦茶	456	14.3	13.8	1.3	卵・なると ハム・餃子・わかめ 牛乳・きな粉	ウエハース・精白米 チャーハンの素 ごま油	長ネギ・チンゲン菜 もやし・人参 かぼちゃ
10	火	ソフトせんべい	鶏南蛮うどん・白菜の昆布茶和え ソーセージ磯辺揚げ グレープフルーツ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	454	20.2	13.0	2.6	鶏肉・昆布茶 魚肉ソーセージ・青のり 牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・うどん 小麦粉 精白米	玉ねぎ・長ネギ・人参・白菜 きゅうり・コーン・椎茸 グレープフルーツ・ほうれん草
11	水	アセロラゼリー	お弁当day・・・ハムカツ ブロッコリーの和風サラダ・五目豆 菜飯おにぎり・みかん・麦茶	たい焼き 牛乳	563	18.4	23.0	1.9	ハムカツ 大豆 牛乳	和風ドレッシング アセロラゼリー・精白米 たい焼き	ブロッコリー・人参 コーン・大根・筍・レンコン 菜飯の素・みかん
12	木	オレンジ	たまごサンドパン・ほうれん草コーンソテー オニオンリングフライ ポトフ・牛乳	梅おかかおにぎり 麦茶	567	15.3	25.2	3.0	たまごサラダ ベーコン・ウインナー 牛乳・かつお節	マヨネーズ・バターロール マーガリン・オニオンリングフライ じゃが芋・精白米	オレンジ・ほうれん草・コーン キャベツ・人参・玉ねぎ ブロッコリー・練り梅
13	金	クッキー	サバの竜田揚げ・海藻サラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	505	20.1	17.5	2.6	サバ 海藻サラダ・厚揚げ 牛乳・チーズ	片栗粉・青じそドレッシング クッキー・精白米・麩 リッツ・リンゴジャム	大根・きゅうり 小松菜・人参 しめじ・ほうれん草
14	土	りんご	ポークビーンズ・ミニコロケ キャベツのイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	550	21.9	17.9	2.3	豚肉・大豆 ツナ 牛乳・わかめ	ミニコロケ イタリアンドレッシング 精白米・ビスケット	リンゴ・玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・キャベツ・人参 黄ピーマン・もやし
15	日										
16	月	ソフトせんべい	チキンカレー・福神漬け 花野菜サラダ いちごヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	655	17.5	21.3	3.3	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	精白米・バームントフレーク ソフトせんべい・和風ドレッシング じゃが芋・いちごソース・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参・福神漬け カリフラワー・ブロッコリー 黄ピーマン
17	火	バナナ	白身魚フライ・ほうれん草の胡麻和え 切り干し大根煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	シュガートースト 麦茶	474	15.2	13.5	2.2	白身魚フライ さつま揚げ のり佃煮・牛乳	ごま 精白米 食パン・マーガリン	バナナ・ほうれん草・人参 もやし・切り干し大根 グリーンピース・もやし・ニラ
18	水	ビスケット	ウインナーピラフ・大根のイタリアンサラダ はんぺんチーズフライ 千切り野菜スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	420	12.0	12.3	2.8	ウインナー・ツナ はんぺんチーズフライ 牛乳	ビスケット・精白米 イタリアンドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・ミックスベジタブル 大根・人参・水菜 キャベツ・椎茸
19	木	白い風船	ぞう組クエストメニュー・・・醤油ラーメン パリパリサラダ・鶏のから揚げ フルーツポンチ・麦茶	おはぎ 牛乳	596	20.9	16.0	1.3	昆布茶 鶏肉・牛乳 きな粉・あずき	冷凍ラーメン・醤油ラーメンスープ 白い風船・ポテトチップス 片栗粉・精白米	もやし・コーン キャベツ・人参・きゅうり みかん缶・パイン缶・黄桃缶
20	金		春分の日								
21	土		卒園式								
22	日										
23	月	星型せんべい	かぼちゃコロケ・ブロッコリーチーズサラダ ミニハンバーグ・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	562	16.8	21.0	1.6	かぼちゃコロケ ハンバーグ・チーズ 牛乳・バター	シーザードレッシング 精白米 星型せんべい・麩	ブロッコリー 人参・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
24	火	クッキー	鶏のすば煮・もやしの納豆和え 根菜の金平・ごはん 味噌汁・牛乳	クッキング 麦茶	538	18.6	20.1	2.2	鶏肉 わかめ・納豆 牛乳	青じそドレッシング ごま油・精白米 クッキー	もやし・人参 大根・レンコン・ごぼう 小松菜・しめじ
25	水	ソフトせんべい	八宝菜・茹でブロッコリー カニシューマイ・ごはん 春雨スープ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	472	19.3	12.5	2.0	豚肉・かまぼこ カニシューマイ 鶏肉・牛乳	ソフトせんべい・八宝菜の素 中華味・精白米・春雨 バターロール・ココア	白菜・人参・玉ねぎ キヌサヤ・筍・きくらげ ブロッコリー・チンゲン菜
26	木	ビスケット	豆腐入り松風焼き・なめ茸和え 揚げ里芋・雑穀ごはん すまし汁・牛乳	肉まん 麦茶	559	21.9	15.9	2.3	鶏肉 豆腐・たまご 牛乳	パン粉・里芋・片栗粉 精白米・雑穀米の素 ビスケット・肉まん	玉ねぎ・ほうれん草 人参・なめ茸 椎茸・大根・三つ葉
27	金	ヨーグルト	ツナとキャベツのスパゲティ・チキンナゲット 花野菜のフレンチサラダ トマトスープ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	519	17.2	15.3	2.9	ツナ・チキンナゲット ヨーグルト・ウインナー 牛乳・ひじき・油揚げ	スパゲティ フレンチドレッシング 精白米	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー 黄ピーマン・トマト缶
28	土	白い風船	豚肉のおろし煮・いんげんの和風サラダ さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	478	16.1	11.8	1.4	豚肉 ハム 牛乳	おろしソース・さつま芋 白い風船・和風ドレッシング 精白米・醤油せんべい	小ネギ・いんげん もやし・人参 白菜・ごぼう・しめじ
29	日										
30	月	クラッカーチー ズ	チキンカツ・キャベツのお浸し 切り昆布煮・ごはん なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	455	15.1	11.1	2.4	チーズ・チキンカツ 昆布・油揚げ 牛乳・きな粉	精白米 マカロニ リッツ	キャベツ 人参・きゅうり なめこ・長ネギ
31	火	クッキー	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ オレンジ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	573	18.5	20.3	2.6	豚肉・オムレツ 大豆・ハム 牛乳	精白米・ハヤシフレーク クッキー・青じそドレッシング 原宿ドック(チーズ)・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり コーン・オレンジ

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



3月の予定こんだてひょう(1才児)



令和元年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1	日										
2	月	チーズかまぼこ	豚肉の生姜焼き・もやしの青じそ和え 厚焼玉子・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	411	16.8	11.8	1.7	チーズかまぼこ・豚肉 厚焼玉子 牛乳	青じそドレッシング 精白米・里芋 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・生姜・もやし 人参・いんげん・黄ピーマン キャベツ・しめじ
3	火	ビスケット	お誕生会・ひな祭り ・・・カレーピラフ ブロッコリーサラダ・ササミカツ みかんゼリー・カルピスウォーター	ひなあられ 麦茶	521	16.2	10.4	1.1	鶏肉 チーズ ササミカツ	ビスケット・精白米・パーモントフレーク 和風ドレッシング・ゼリーの素 カルピスウォーター・ひなあられ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・みかん缶
4	水	星型せんべい	焼きそば・ほうれん草のお浸し ポテトフライ 味噌汁・牛乳	五目おにぎり 麦茶	463	15.1	11.7	3.0	豚肉 豆腐・わかめ 牛乳・油揚げ	星型せんべい・焼きそば麺 焼きそばソース ポテトフライ・精白米	キャベツ・人参・ニラ もやし・ほうれん草 筍・椎茸・ごぼう
5	木	クッキー	モロの煮付け・大根の和風サラダ 昆布びら・ごはん かきたま汁・牛乳	黒蜜きな粉 蒸しパン 麦茶	418	15.3	10.3	2.6	モロ 昆布・鶏肉・卵 牛乳・黒蜜・きな粉	クッキー・和風ドレッシング ごま油・精白米 蒸しパンミックス	大根・人参・水菜 コーン・ごぼう こねぎ
6	金	白い風船	お別れ会 ・・・ポークカレー パリパリサラダ・のり塩ポテト アセロラゼリー・麦茶	フルーツサンド りんごジュース	494	11.2	14.9	2.5	豚肉 昆布茶 青のり	精白米・じゃが芋・パーモントフレーク ポテトチップス・ポテト・アセロラゼリー 食パン・ホイップクリーム・リンゴジュース・白い風船	玉ねぎ・人参・福神漬け キャベツ・人参・きゅうり フルーツカクテル缶
7	土	オレンジ	鶏の味噌焼き・白菜のおかか和え さつまいもの天ぷら・ごはん すまし汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	433	13.6	11.7	1.6	鶏肉 かつお節 牛乳	さつまい芋・小麦粉 精白米 ソフトせんべい	オレンジ・白菜・人参 きゅうり しめじ・小松菜
8	日										
9	月	ウエハース	チャーハン・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え わかめスープ・牛乳	かぼちゃきな粉 麦茶	410	12.9	12.4	1.1	卵・なると ハム・餃子・わかめ 牛乳・きな粉	ウエハース・精白米 チャーハンの素 ごま油	長ネギ・チンゲン菜 もやし・人参 かぼちゃ
10	火	ソフトせんべい	鶏南蛮うどん・白菜の昆布茶和え ソーセージ磯部揚げ グレープフルーツ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	409	18.2	11.7	2.4	鶏肉・昆布茶 魚肉ソーセージ・青のり 牛乳・鶏肉	ソフトせんべい・うどん 小麦粉 精白米	玉ねぎ・長ネギ・人参・白菜 きゅうり・コーン・椎茸 グレープフルーツ・ほうれん草
11	水	アセロラゼリー	お弁当当番day ・・・ハムカツ ブロッコリーの和風サラダ・五目豆 菜飯おにぎり・みかん・麦茶	たい焼き 牛乳	507	16.6	20.7	1.7	ハムカツ 大豆 牛乳	和風ドレッシング アセロラゼリー・精白米 たい焼き	ブロッコリー・人参 コーン・大根・筍・レンコン 菜飯の素・みかん
12	木	オレンジ	たまごサンドパン・ほうれん草コーンソテー オニオンリングフライ ポトフ・牛乳	梅おかかおにぎり 麦茶	510	13.8	22.7	2.8	たまごサラダ ベーコン・ウインナー 牛乳・かつお節	マヨネーズ・バターロール マーガリン・オニオンリングフライ じゃが芋・精白米	オレンジ・ほうれん草・コーン キャベツ・人参・玉ねぎ ブロッコリー・練り梅
13	金	クッキー	サバの竜田揚げ・海藻サラダ 厚揚げ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	455	18.1	15.8	2.4	サバ 海藻サラダ・厚揚げ 牛乳・チーズ	片栗粉・青じそドレッシング クッキー・精白米・麩 リッツ・リンゴジャム	大根・きゅうり 小松菜・人参 しめじ・ほうれん草
14	土	りんご	ポークビーンズ・ミニコロケ キャベツのイタリアンサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	ビスケット 麦茶	495	19.7	16.1	2.1	豚肉・大豆 ツナ 牛乳・わかめ	ミニコロケ イタリアンドレッシング 精白米・ビスケット	リンゴ・玉ねぎ・グリーンピース トマト缶・キャベツ・人参 黄ピーマン・もやし
15	日										
16	月	ソフトせんべい	チキンカレー・福神漬け 花野菜サラダ いちごヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	590	15.8	19.2	3.1	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	精白米・パーモントフレーク ソフトせんべい・和風ドレッシング じゃが芋・いちごソース・バウムクーヘン	玉ねぎ・人参・福神漬け カリフラワー・ブロッコリー 黄ピーマン
17	火	バナナ	白身魚フライ・ほうれん草の胡麻和え 切り干し大根煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	シュガートースト 麦茶	427	13.7	12.2	2	白身魚フライ さつまい芋 のり佃煮・牛乳	ごま 精白米 食パン・マーガリン	バナナ・ほうれん草・人参 もやし・切り干し大根 グリーンピース・もやし・ニラ
18	水	ビスケット	ウインナーピラフ・大根のイタリアンサラダ はんぺんチーズフライ 干切り野菜スープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	378	10.8	11.1	2.6	ウインナー・ツナ はんぺんチーズフライ 牛乳	ビスケット・精白米 イタリアンドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・ミックスベジタブル 大根・人参・水菜 キャベツ・椎茸
19	木	白い風船	ぞうりクエストメニュー ・・・醤油ラーメン パリパリサラダ・鶏のから揚げ フルーツポンチ・麦茶	おはぎ 牛乳	536	18.8	14.4	1.1	昆布茶 鶏肉・牛乳 きな粉・あずき	冷凍ラーメン・醤油ラーメンスープ 白い風船・ポテトチップス 片栗粉・精白米	もやし・コーン キャベツ・人参・きゅうり みかん缶・パイナップル・黄桃缶
20	金		春分の日								
21	土		卒園式								
22	日										
23	月	星型せんべい	かぼちゃコロケ・ブロッコリーチーズサラダ ミニハンバーグ・ごはん コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	506	15.1	18.9	1.4	かぼちゃコロケ ハンバーグ・チーズ 牛乳・バター	シーザードレッシング 精白米 星型せんべい・麩	ブロッコリー 人参・黄ピーマン キャベツ・玉ねぎ
24	火	クッキー	鶏のすっぱ煮・もやしの納豆和え 根菜の金平・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	484	16.7	18.1	2.0	鶏肉 わかめ・納豆 牛乳	青じそドレッシング クッキー・ごま油・精白米 プリン・ホイップクリーム	もやし・人参 大根・レンコン・ごぼう 小松菜・しめじ
25	水	ソフトせんべい	八宝菜・茹でブロッコリー カニシューマイ・ごはん 春雨スープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	425	17.4	11.3	1.8	豚肉・かまぼこ カニシューマイ 鶏肉・牛乳	ソフトせんべい・八宝菜の素 中華味・精白米・春雨 バターロール・ジャム	白菜・人参・玉ねぎ キノコ・筍・きくらげ ブロッコリー・チンゲン菜
26	木	ビスケット	豆腐入り松風焼き・なめ茸和え 揚げ里芋・ごはん すまし汁・牛乳	肉まん 麦茶	503	19.7	14.3	2.1	鶏肉 豆腐・たまご 牛乳	パン粉・里芋・片栗粉 精白米 ビスケット・肉まん	玉ねぎ・ほうれん草 人参・なめ茸 椎茸・大根・三つ葉
27	金	ヨーグルト	ツナとキャベツのスパゲティ・チキンナゲット 花野菜のフレンチサラダ マトスープ・牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	467	15.5	13.8	2.7	ツナ・チキンナゲット ヨーグルト・ウインナー 牛乳・ひじき・油揚げ	スパゲティ フレンチドレッシング 精白米	キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー 黄ピーマン・トマト缶
28	土	白い風船	豚肉のおろし煮・いんげんの和風サラダ さつまいもの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	430	14.5	10.6	1.2	豚肉 ハム 牛乳	おろしソース・さつまい芋 白い風船・和風ドレッシング 精白米・ソフトせんべい	小ネギ・いんげん もやし・人参 白菜・ごぼう・しめじ
29	日										
30	月	クラッカー チーズ	チキンカツ・キャベツのお浸し 切り昆布煮・ごはん なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	410	13.6	10.0	2.2	チーズ・チキンカツ 昆布・油揚げ 牛乳・きな粉	精白米 マカロニ リッツ	キャベツ 人参・きゅうり なめこ・長ネギ
31	火	クッキー	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ オレンジ・牛乳	原宿ドック (チーズ) 野菜ジュース	516	16.7	18.3	2.4	豚肉・オムレツ 大豆・ハム 牛乳	精白米・ハヤシフレーク クッキー・青じそドレッシング 原宿ドック(チーズ)・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり コーン・オレンジ

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください