



3月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和4年度

矢板保育園

日	曜	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	水	モロの竜田揚げ・ひじき煮 大根の青じそサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	562	20.3	20	2.4	モロ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	片栗粉・精白米 青じそドレッシング シュガーロール	大根・人参 水菜・黄ピーマン もやし・にら
2	木	たらこスパゲティ・チキンナゲット 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	574	19.3	20.1	2.8	たらこソース・のり ハム・チキンナゲット 牛乳	スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング 精白米	白菜・人参 コーン・キャベツ 椎茸・ねぎ
3	金	ひな祭り・お誕生会・・・三色ごはん ササミカツ・スマイルポテト・花野菜サラダ 桃ゼリー・すまし汁・カルピス	ひなあられ 野菜ジュース(ピーチ)	578	18.8	10.6	1.7	ササミカツ わかめご飯の素 鮭フレーク・ハム	スマイルポテト・精白米 和風ドレッシング・ゼリーの素 麩・ひなあられ・野菜ジュース	カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン 菜の花・黄桃缶
4	土	豆腐ハンバーグ・筑前煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	482	17.5	10.2	2.1	豆腐ハンバーグ 鶏肉 牛乳	おろしソース 里芋・精白米 星型せんべい	キャベツ・人参・きゅうり ごぼう・大根・レンコン キヌサヤ・ほうれん草・しめじ
5	日									
6	月	チンジャオロース・ごぼうサラダ エビシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	626	23	25.3	1.7	豚肉 エビシューマイ 牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 精白米・食パン マーガリン	玉ねぎ・筍・ピーマン ごぼうサラダ・きゅうり チンゲン菜・人参・もやし
7	火	ウインナーピラフ パリパリサラダ・ミニコロケ コンソメスープ・麦茶	ビスケット 牛乳	509	15.1	15.1	2.5	ウインナー 昆布茶 牛乳	精白米・ミニコロケ ポテトチップス ビスケット	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・きゅうり 白菜・人参・椎茸
8	水	サバの味噌煮・菜の花のお浸し 切干大根煮・ごはん すまし汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	535	16.8	16.8	2.6	サバ さつま揚げ 豆腐・牛乳	精白米 麩 バター	菜の花・もやし 人参・切干大根 グリーンピース
9	木	鶏南蛮うどん・さつま芋の天ぷら ゆでブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	586	20.9	16.7	2.2	鶏肉 牛乳 焼き豚・卵・なると	うどん さつま芋・てんぷら粉 精白米・ごま油	玉ねぎ・長ネギ 人参・ブロッコリー グレープフルーツ
10	金	お弁当day	プリン 麦茶						プリン	
11	土	タラの煮つけ・大根の和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 のり佃煮ごはん・味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	515	16.7	11.5	1.9	タラ のり佃煮 牛乳	和風ドレッシング こしあん・精白米 醤油せんべい	大根・人参・水菜 コーン・かぼちゃ 白菜・ごぼう
12	日									
13	月	鶏のすっぽ煮・ポテトサラダ 切昆布と竹輪の煮物・ごはん けんちん汁・牛乳	ドーナツ 麦茶	648	19.1	28	2.2	鶏肉・ハム 昆布・竹輪 豆腐・牛乳	じゃが芋・マヨネーズ 精白米 里芋・ドーナツ	ミックスベジタブル 大根・人参 白菜・ごぼう
14	火	ジャムパン・マカロニグラタン キャベツのイタリアンサラダ トマトスープ・バナナ・牛乳	ツナと青のりのお にぎり 麦茶	638	19.2	22.4	2.2	ベーコン・チーズ ウインナー 牛乳・ツナ・青のり	食パン・ジャム・ごま イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・トマト缶 ほうれん草・バナナ
15	水	アジフライ・白菜の昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	502	19.1	13.7	1.4	アジフライ 昆布茶・高野豆腐 牛乳	精白米 じゃが芋 リッツ・マシュマロ	白菜・人参 きゅうり・椎茸 筍・きぬさや・玉ねぎ
16	木	チキンカレー(麦入りごはん) 福神漬け・春雨サラダ いちごヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	690	20	15.1	3.5	鶏肉・ハム ヨーグルト 牛乳	精白米・じゃが芋・押し麦 春雨・和風ドレッシング いちごソース・たい焼き	玉ねぎ・人参 福神漬け きゅうり・コーン
17	金	そうじりクエストメニュー・・・醤油ラーメン ブロッコリーサラダ・春巻き レモンゼリー・カルピス	栄養雑炊 麦茶	575	24.7	11.2	2.2	わかめ・なると 焼き豚・春巻き 鶏肉	冷凍ラーメン・醤油ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米 レモンゼリーの素・カルピス	ブロッコリー・人参 コーン・ほうれん草 玉ねぎ・椎茸
18	土	卒園式								
19	日									
20	月	豚肉の生姜焼き・五色和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	みかん蒸しパン 麦茶	555	19.4	13.5	2	豚肉 錦糸卵・わかめ 油揚げ・牛乳	さつま芋 精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・生姜 もやし・きゅうり 人参・大根・みかん缶
21	火	春分の日								
22	水	焼きそば・オニオンリングフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	512	15.9	18.9	2.1	豚肉 牛乳 ベーコン・チーズ	焼きそば麺・焼きそばソース イタリアンドレッシング 精白米	キャベツ・人参・もやし・にら・しめじ ブロッコリー・黄ピーマン・ほうれん草 オニオンリングフライ・トマト缶・玉ねぎ
23	木	親子丼・竹輪のカレー揚げ キャベツの昆布茶和え なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	578	22.5	13.7	1.8	鶏肉・卵 昆布茶・ちくわ 牛乳・きな粉	精白米 てんぷら粉・カレー粉 マカロニ	玉ねぎ・三つ葉 キャベツ・人参 きゅうり・なめこ・ねぎ
24	金	ピピンバごはん・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え わかめスープ・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	514	16.4	14.2	2.6	豚肉・餃子 わかめ・牛乳 ひじき・かまぼこ	精白米・焼肉のたれ ごま油・小麦粉 お好み焼きソース	もやし・人参・白菜 チンゲン菜・ねぎ キャベツ
25	土	とんかつ・小松菜のツナ和え 金時豆・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	548	19.4	15.3	1.6	とんかつ ツナ・金時豆 油揚げ・牛乳	精白米 サラダせんべい	小松菜・人参 もやし かぶ・ほうれん草
26	日									
27	月	鮭の味噌焼き・厚揚げ煮 花野菜の青じそサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	509	23.8	12	2.2	鮭 厚揚げ 牛乳	精白米 麩・ジャム ホットケーキミックス	カリフラワー・人参 ブロッコリー・小松菜 しめじ・にら・もやし・黄ピーマン
28	火	鶏の照り焼き・納豆サラダ かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	544	20.4	16.4	1.8	鶏肉 納豆 牛乳	精白米 コッペパン ココア	もやし・人参 ほうれん草・椎茸 かぼちゃ・キャベツ
29	水	麻婆豆腐丼・カニシューマイ 白菜のお浸し 卵スープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	545	19.4	17.6	2.6	豆腐・豚肉・卵 わかめ・カニシューマイ 牛乳・チーズ	麻婆豆腐の素 精白米・片栗粉 じゃが芋	筍・人参・ねぎ にら・白菜 きゅうり
30	木	きつねうどん・エビ団子フライ 蒸し鶏サラダ グレープフルーツ・牛乳	ツナピラフおにぎり 麦茶	522	17.3	16.3	2.5	油揚げ・かまぼこ 鶏肉・エビ団子フライ 牛乳・ツナ	うどん ごまドレッシング 精白米	ほうれん草・キャベツ・人参 きゅうり・グレープフルーツ 玉ねぎ・ミックスベジタブル
31	金	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	696	20.2	17.5	2.9	豚肉 大豆 牛乳	精白米・バームントフレーク じゃが芋・青じそドレッシング ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・コーン きゅうり・大根 みかん缶・パイン缶・黄桃缶

3月7日(火) ぞう組さんを送る会

ぞう組のみ：昼食バイキングメニュー・・・ウインナーピラフ・パリパリサラダ・ミニコロケ・ハンバーグ・白身魚フライ・ナポリタン・コンソメスープ・果物(バナナ・オレンジ)・麦茶
おやつ・・・手作りクッキー

*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4年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	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	水	ビスケット	モロの竜田揚げ・ひじき煮 大根の青じそサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	534	19.3	19.0	2.2	モロ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	ビスケット・片栗粉・精白米 青じそドレッシング シュガーロール	大根・人参 水菜・黄ピーマン もやし・にら
2	木	コーンフレーク	たらこスパゲティ・チキンナゲット 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	545	18.3	19.1	2.6	たらこソース・のり ハム・チキンナゲット 牛乳	スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング コーンフレーク・精白米	白菜・人参 コーン・キャベツ 椎茸・ねぎ
3	金	白い風船	ひな祭り・お誕生会・・・三色ごはん ササミカツ・スマイルポテト・花野菜サラダ 桃ゼリー・すまし汁・カルピス	ひなあられ 野菜ジュース(ピーチ)	549	17.9	10.1	1.5	ササミカツ わかめご飯の素 鮭フレーク・ハム	白い風船・スマイルポテト・精白米 和風ドレッシング・ゼリーの素 麩・ひなあられ・野菜ジュース	カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン 菜の花・黄桃缶
4	土	りんご	豆腐ハンバーグ・筑前煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	458	16.6	9.7	1.9	豆腐ハンバーグ 鶏肉 牛乳	おろしソース 里芋・精白米 星型せんべい	キャベツ・人参・きゅうり りんご・ごぼう・大根・レンコン キヌサヤ・ほうれん草・しめじ
5	日										
6	月	ソフトせんべい	チンジャオロース・ごぼうサラダ エビシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	きな粉トースト 麦茶	595	21.9	24.0	1.5	豚肉 エビシューマイ 牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 精白米・食パン ソフトせんべい・マーガリン	玉ねぎ・筍・ピーマン ごぼうサラダ・きゅうり チンゲン菜・人参・もやし
7	火	バナナ	ウインナーピラフ パリパリサラダ・ミニコロケ コンソメスープ・麦茶	ビスケット 牛乳	484	14.3	14.3	2.3	ウインナー 昆布茶 牛乳	精白米・ミニコロケ ポテトチップス ビスケット	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・きゅうり バナナ・白菜・人参・椎茸
8	水	アセロラゼリー	サバの味噌煮・菜の花のお浸し 切干大根煮・ごはん すまし汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	508	16.0	16.0	2.4	サバ さつま揚げ 豆腐・牛乳	精白米 麩・バター アセロラゼリー	菜の花・もやし 人参・切干大根 グリーンピース
9	木	クッキー	鶏南蛮うどん・さつま芋の天ぷら ゆでブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	557	19.9	15.9	2	鶏肉 牛乳 焼き豚・卵・なると	クッキー・うどん さつま芋・てんぷら粉 精白米・ごま油	玉ねぎ・長ネギ 人参・ブロッコリー グレープフルーツ
10	金	オレンジ	野菜コロケ・栄養金平 もやしの青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	プリン 麦茶	535	19.0	19.3	1.9	豚肉・茎わかめ さつま揚げ 牛乳・油揚げ	野菜コロケ 青じそドレッシング ごま油・精白米・プリン	オレンジ・もやし・人参 黄ピーマン・いんげん ごぼう・キャベツ
11	土	白い風船	タラの煮つけ・大根の和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 のり佃煮ごはん・味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	489	15.9	10.9	1.7	タラ のり佃煮 牛乳	和風ドレッシング こしあん・精白米 白い風船・醤油せんべい	大根・人参・水菜 コーン・かぼちゃ 白菜・ごぼう
12	日										
13	月	ウエハース	鶏のすっぱ煮・ポテトサラダ 切昆布と竹輪の煮物・ごはん けんちん汁・牛乳	ドーナツ 麦茶	616	18.1	26.6	2	鶏肉・ハム 昆布・竹輪 豆腐・牛乳	じゃが芋・マヨネーズ ウエハース・精白米 里芋・ドーナツ	ミックスベジタブル 大根・人参 白菜・ごぼう
14	火	ソフトせんべい	ジャムパン・マカロニグラタン キャベツのイタリアンサラダ トマトスープ・バナナ・牛乳	ツナと青のりのおにぎり 麦茶	606	18.2	21.3	2	ベーコン・チーズ ウインナー 牛乳・ツナ・青のり	ソフトせんべい・食パン・ジャム・ごま イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・トマト缶 ほうれん草・バナナ
15	水	フルーチェ(ピーチ)	アジフライ・白菜の昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	477	18.1	13.0	1.2	アジフライ 昆布茶・高野豆腐 牛乳	精白米 じゃが芋 リッツ・マシュマロ	白菜・人参 きゅうり・椎茸 筍・きぬさや・玉ねぎ
16	木	チーズかまぼこ	チキンカレー(麦入りごはん) 福神漬け・春雨サラダ いちごヨーグルト・麦茶	たい焼き 牛乳	656	19.0	14.3	3.3	鶏肉・ハム ヨーグルト チーズかまぼこ・牛乳	フルーチェ・精白米・じゃが芋 春雨・和風ドレッシング・押し麦 いちごソース・たい焼き	玉ねぎ・人参 福神漬け きゅうり・コーン
17	金	グレープフルーツ	そうじりクエストメニュー・・・醤油ラーメン ブロッコリーサラダ・春巻き レモンゼリー・カルピス	栄養雑炊 麦茶	546	23.5	10.6	2	わかめ・なると 焼き豚・春巻き 鶏肉	冷凍ラーメン・醤油ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米・押し麦 レモンゼリーの素・カルピス	ブロッコリー・人参 コーン・ほうれん草 グレープフルーツ・玉ねぎ・椎茸
18	土		卒園式								
19	日										
20	月	野菜せんべい	豚肉の生姜焼き・五色和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	みかん蒸しパン 麦茶	527	18.4	12.8	1.8	豚肉 錦糸卵・わかめ 油揚げ・牛乳	野菜せんべい・さつま芋 精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・生姜 もやし・きゅうり 人参・大根・みかん缶
21	火		春分の日								
22	水	白い風船	焼きそば・オニオンリングフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	486	15.1	18.0	1.9	豚肉 牛乳 ベーコン・チーズ	焼きそば麺・焼きそばソース イタリアンドレッシング 白い風船・精白米	キャベツ・人参・もやし・にら・しめじ ブロッコリー・黄ピーマン・ほうれん草 オニオンリングフライ・トマト缶・玉ねぎ
23	木	バナナ	親子丼・竹輪のカレー揚げ キャベツの昆布茶和え なめこ汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	549	21.4	13.0	1.6	鶏肉・卵 昆布茶・ちくわ きな粉	精白米 てんぷら粉・カレー粉 マカロニ	バナナ・玉ねぎ・三つ葉 キャベツ・人参 きゅうり・なめこ・ねぎ
24	金	たまごボーロ	ピピンごはん・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え わかめスープ・牛乳	ひじき入りお好み焼き 麦茶	488	15.6	13.5	2.4	豚肉・餃子 わかめ・牛乳 ひじき・かまぼこ	精白米・焼肉のたれ たまごボーロ・ごま油・小麦粉 お好み焼きソース	もやし・人参・白菜 チンゲン菜・ねぎ キャベツ
25	土	グレープフルーツ	とんかつ・小松菜のツナ和え 金時豆・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	521	18.4	14.5	1.4	とんかつ ツナ・金時豆 油揚げ・牛乳	精白米 サラダせんべい	小松菜・人参 グレープフルーツ・もやし かぶ・ほうれん草
26	日										
27	月	クラッカーチーズ	鮭の味噌焼き・厚揚げ煮 花野菜の青じそサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	484	22.6	11.4	2	チーズ・鮭 厚揚げ 牛乳	リッツ・精白米 麩・ジャム ホットケーキミックス	カリフラワー・人参 ブロッコリー・小松菜 しめじ・にら・もやし・黄ピーマン
28	火	ウエハース	鶏の照り焼き・納豆サラダ かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	517	19.4	15.6	1.6	鶏肉 納豆 牛乳	ウエハース・精白米 コッペパン ココア	もやし・人参 ほうれん草・椎茸 かぼちゃ・キャベツ
29	水	オレンジ	麻婆豆腐丼・カニシューマイ 白菜のお浸し 卵スープ・牛乳	じゃが芋チーズ 麦茶	518	18.4	16.7	2.4	豆腐・豚肉・卵 わかめ・カニシューマイ 牛乳・チーズ	麻婆豆腐の素 精白米・片栗粉 じゃが芋	筍・人参・ねぎ にら・白菜 オレンジ・きゅうり
30	木	ビスケット	きつねうどん・エビ団子フライ 蒸し鶏サラダ グレープフルーツ・牛乳	ツナピラフおにぎり 麦茶	496	16.4	15.5	2.3	油揚げ・かまぼこ 鶏肉・エビ団子フライ 牛乳・ツナ	ビスケット・うどん ごまドレッシング 精白米	ほうれん草・キャベツ・人参 きゅうり・グレープフルーツ 玉ねぎ・ミックスベジタブル
31	金	星型せんべい	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	661	19.2	16.6	2.7	豚肉 大豆 牛乳	精白米・パーメントフレーク じゃが芋・青じそドレッシング 星型せんべい・ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・コーン 福神漬け・きゅうり・大根 みかん缶・パイナップル・黄桃缶

*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4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	水	ビスケット	モロの竜田揚げ・ひじきごはん 大根の青じそサラダ 味噌汁・牛乳	481	17.4	17.1	2.0	モロ・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	ビスケット・片栗粉・精白米 青じそドレッシング シュガーロール	大根・人参 水菜・黄ピーマン もやし・にら
2	木	コーンフレーク	たらこスパゲティ・チキンナゲット 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	491	16.5	17.2	2.4	たらこソース・のり ハム・チキンナゲット 牛乳	スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング コーンフレーク・精白米	白菜・人参 コーン・キャベツ 椎茸・ねぎ
3	金	白い風船	ひな祭り・お誕生会・・・三色ごはん ササミカツ・スマイルポテト・花野菜サラダ 桃ゼリー・すまし汁・カルピス	494	16.1	9.1	1.3	ササミカツ わかめご飯の素 鮭フレーク・ハム	白い風船・スマイルポテト・精白米 和風ドレッシング・ゼリーの素 麩・ひなあられ・野菜ジュース	カリフラワー・人参 ブロッコリー・コーン 菜の花・黄桃缶
4	土	りんご	豆腐ハンバーグ・筑前煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	412	15.0	8.7	1.7	豆腐ハンバーグ 鶏肉 牛乳	おろしソース 里芋・精白米 星型せんべい	キャベツ・人参・きゅうり りんご・ごぼう・大根・レンコン キヌサヤ・ほうれん草・しめじ
5	日									
6	月	ソフトせんべい	チンジャオロース・ごぼうサラダ エビシューマイ・ごはん 中華スープ・牛乳	535	19.7	21.6	1.3	豚肉 エビシューマイ 牛乳・きな粉	チンジャオロースの素 精白米・食パン ソフトせんべい・ジャム	玉ねぎ・筍・ピーマン ごぼうサラダ・きゅうり チンゲン菜・人参・もやし
7	火	バナナ	ウインナーピラフ パリパリサラダ・ミニコロケ コンソメスープ・麦茶	435	12.9	12.9	2.1	ウインナー 昆布茶 牛乳	精白米・ミニコロケ ポテトチップス ビスケット	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・人参・きゅうり バナナ・白菜・人参・椎茸
8	水	アセロラゼリー	サバの味噌煮・菜の花のお浸し 切干大根煮・ごはん すまし汁・牛乳	457	14.4	14.4	2.2	サバ さつま揚げ 豆腐・牛乳	精白米 麩・バター アセロラゼリー	菜の花・もやし 人参・切干大根 グリーンピース
9	木	クッキー	鶏南蛮うどん・さつま芋の天ぷら ゆでブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	501	17.9	14.3	1.8	鶏肉 牛乳 焼き豚・卵・なると	クッキー・うどん さつま芋・てんぷら粉 精白米・ごま油	玉ねぎ・長ネギ 人参・ブロッコリー グレープフルーツ
10	金	オレンジ	野菜コロケ・栄養金平 もやしの青じそ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	481	17.1	17.4	1.7	豚肉・茎わかめ さつま揚げ 牛乳・油揚げ	野菜コロケ 青じそドレッシング ごま油・精白米・プリン	オレンジ・もやし・人参 黄ピーマン・いんげん ごぼう・キャベツ
11	土	白い風船	タラの煮つけ・大根の和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 のり佃煮ごはん・味噌汁・牛乳	440	14.3	9.8	1.5	タラ のり佃煮 牛乳	和風ドレッシング こしあん・精白米 白い風船・野菜せんべい	大根・人参・水菜 コーン・かぼちゃ 白菜・ごぼう
12	日									
13	月	ウエハース	鶏のすっば煮・ポテトサラダ 切昆布と竹輪の煮物・ごはん けんちん汁・牛乳	554	16.3	23.9	1.8	鶏肉・ハム 昆布・竹輪 豆腐・牛乳	じゃが芋・マヨネーズ ウエハース・精白米 里芋・ドーナツ	ミックスベジタブル 大根・人参 白菜・ごぼう
14	火	ソフトせんべい	ジャムパン・マカロニグラタン キャベツのイタリアンサラダ トマトスープ・バナナ・牛乳	545	16.4	19.2	1.8	ベーコン・チーズ ウインナー 牛乳・ツナ・青のり	ソフトせんべい・食パン・ジャム・ごま イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・トマト缶 ほうれん草・バナナ
15	水	フルーチェ (ピーチ)	アジフライ・白菜の昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	429	16.3	11.7	1.0	アジフライ 昆布茶・高野豆腐 牛乳	精白米 じゃが芋 リッツ・マシュマロ	白菜・人参 きゅうり・椎茸 筍・きぬさや・玉ねぎ
16	木	チーズかまぼこ	チキンカレー 福神漬け・春雨サラダ いちごヨーグルト・麦茶	590	17.1	12.9	3.1	鶏肉・ハム ヨーグルト チーズかまぼこ・牛乳	フルーチェ・精白米・じゃが芋 春雨・和風ドレッシング いちごソース・たい焼き	玉ねぎ・人参 福神漬け きゅうり・コーン
17	金	グレープフルーツ	そうじりクエストメニュー・・・醤油ラーメン ブロッコリーサラダ・春巻き レモンゼリー・カルピス	492	21.1	9.6	1.8	わかめ・なると 焼き豚・春巻き 鶏肉	冷凍ラーメン・醤油ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米・押し麦 レモンゼリーの素・カルピス	ブロッコリー・人参 コーン・ほうれん草 グレープフルーツ・玉ねぎ・椎茸
18	土		卒園式							
19	日									
20	月	野菜せんべい	豚肉の生姜焼き・五色和え さつま芋の甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	475	16.6	11.5	1.6	豚肉 錦糸卵・わかめ 油揚げ・牛乳	野菜せんべい・さつま芋 精白米 蒸しパンミックス	玉ねぎ・生姜 もやし・きゅうり 人参・大根・みかん缶
21	火		春分の日							
22	水	白い風船	焼きそば・オニオンリングフライ ブロッコリーのイタリアンサラダ コンソメスープ・牛乳	438	13.6	16.2	1.7	豚肉 牛乳 ベーコン・チーズ	焼きそば麺・焼きそばソース イタリアンドレッシング 白い風船・精白米	キャベツ・人参・もやし・にら・しめじ ブロッコリー・黄ピーマン・ほうれん草 オニオンリングフライ・トマト缶・玉ねぎ
23	木	バナナ	親子丼・竹輪のカレー揚げ キャベツの昆布茶和え なめこ汁・牛乳	494	19.2	11.7	1.4	鶏肉・卵 昆布茶・ちくわ 牛乳・きな粉	精白米 てんぷら粉・カレー粉 マカロニ	バナナ・玉ねぎ・三つ葉 キャベツ・人参 きゅうり・なめこ・ねぎ
24	金	たまごボーロ	ピビンバごはん・揚げ餃子 チンゲン菜の中華和え わかめスープ・牛乳	439	14.0	12.1	2.2	豚肉・餃子 わかめ・牛乳 ひじき・かまぼこ	精白米・焼肉のたれ たまごボーロ・ごま油・小麦粉 お好み焼きソース	もやし・人参・白菜 チンゲン菜・ねぎ キャベツ
25	土	グレープフルーツ	とんかつ・小松菜のツナ和え 金時豆・ごはん 味噌汁・牛乳	469	16.6	13.1	1.2	とんかつ ツナ・金時豆 油揚げ・牛乳	精白米 サラダせんべい	小松菜・人参 グレープフルーツ・もやし かぶ・ほうれん草
26	日									
27	月	クラッカー チーズ	鮭の味噌焼き・厚揚げ煮 花野菜の青じそサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	435	20.3	10.3	1.8	チーズ・鮭 厚揚げ 牛乳	リッツ・精白米 麩・ジャム ホットケーキミックス	カリフラワー・人参 ブロッコリー・小松菜 しめじ・にら・もやし・黄ピーマン
28	火	ウエハース	鶏の照り焼き・納豆サラダ かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	465	17.4	14.0	1.4	鶏肉 納豆 牛乳	ウエハース・精白米 食パン ジャム	もやし・人参 ほうれん草・椎茸 かぼちゃ・キャベツ
29	水	オレンジ	麻婆豆腐丼・カニシューマイ 白菜のお浸し 卵スープ・牛乳	466	16.6	15.0	2.2	豆腐・豚肉・卵 わかめ・カニシューマイ 牛乳・チーズ	麻婆豆腐の素 精白米・片栗粉 じゃが芋	筍・人参・ねぎ にら・白菜 オレンジ・きゅうり
30	木	ビスケット	きつねうどん・エビ団子フライ 蒸し鶏サラダ グレープフルーツ・牛乳	446	14.8	13.9	2.1	油揚げ・かまぼこ 鶏肉・エビ団子フライ 牛乳・ツナ	ビスケット・うどん ごまドレッシング 精白米	ほうれん草・キャベツ・人参 きゅうり・グレープフルーツ 玉ねぎ・ミックスベジタブル
31	金	星型せんべい	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	595	17.3	15.0	2.5	豚肉 大豆 牛乳	精白米・パーム油フレーク じゃが芋・青じそドレッシング 星型せんべい・ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・コーン 福神漬け・きゅうり・大根 みかん缶・パイナップル・黄桃缶

*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