



日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2・16	月	高野豆腐とだいごんの麻婆丼 中華きゅうり チンゲン菜と春雨のスープ フルーツ	豆乳	牛乳 梅ツナおにぎり	米、発芽玄米、はるさめ、片栗粉、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、豚ひき肉、高野豆腐、ツナ煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、はっさく、チンゲンサイ、たまねぎ、だいごん、ねぎ、にんじん、うめびしお	13・27	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 皮なしゆずまい 豆苗とわかめのごま酢ナムル 厚揚げとかぶのスープ	豆乳	牛乳 かぶの葉入り納豆チャーハン	米、発芽玄米、片栗粉、押麦、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、挽きわり納豆、生揚げ、鶏ひき肉、無調整豆乳、すりごま	いちご、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、かぶ、たまねぎ、ねぎ、かぶ・葉、コーン缶、カットわかめ、しょうが
3	火	花ちらし寿司 銀たらの照り焼き かぶのあちら漬け かぼちゃと菜の花のすまし汁	牛乳 ひまなつり	牛乳 ひな祭り三色蒸しパン	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、たら、無調整豆乳、油揚げ、脱脂粉乳	かぶ、いちご、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、れんこん、なばな、コーン缶、こんぶ(だし用)、ピーツパウダー、ほうれん草パウダー	14	土	ご飯 フルーツ 豚肉の味噌焼き さつまいもの青のり炒め だいごんとねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 ごまがけお麩ラスク	米、さつまいも、焼ふ、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏もも肉、バター、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ピーマン、にんじん、だいごん、ねぎ、あおのり
4・18	水	かぼちゃのカレーライス スピナチサラダ 切干し大根ともやしのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 中華風炊き込みごはん	米、胚芽米、押麦、小麦粉、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏むね肉、だれいず水煮缶詰、鶏もも肉、ツナ煮缶、脱脂粉乳、バター	りんご(2~5歳児クラス)、ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、干しいたけ、ひじき、バナナ(0~1歳児クラス)	17	火	フィッシュサンド フルーツ 彩り野菜のピクルス じゃがいもの豆乳スープ フルーツ	牛乳	牛乳 五平もち	間口食パン、米、もち米、じゃがいも、パン粉、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、てんさい糖	牛乳、メルルーサ、無調整豆乳、脱脂粉乳、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	いちご、きゅうり、かぶ、にんじん、黄パプリカ、キャベツ、しょうが
5・19	木	発芽玄米入りご飯 フルーツ かじきのパセリチーズ焼き 高野豆腐のマセドアンサラダ 白菜とさつまいものスープ	牛乳	豆乳 ふんわりバナナパン	米、小麦粉、さつまいも(皮付)、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	調製豆乳、かじき、牛乳、ピザ用チーズ、高野豆腐	バナナ、オレンジ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんにく、しょうが	21・28	土	納豆ツナそぼろ丼 大根ときゅうりの土佐和え かぼちゃとめじろのみそ汁 フルーツ	牛乳	牛乳 さつまいもとウインナーのおにぎり	米、さつまいも(皮付)、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいごん、ごまつな、きゅうり、しめじ、こんぶ(だし用)
6	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豆腐の和風あんかけ ツナ入りごまきんぴら 小松菜となめこのみそ汁	豆乳	牛乳 ★すったて ★郷土食(埼玉県)	米、干しうどん、発芽玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま、調製豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ごぼう、きゅうり、なめこ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	23	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豆腐の和風あんかけ ツナ入りごまきんぴら 小松菜となめこのみそ汁	豆乳	牛乳 ★きな粉ぼたもち	米、もち米、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	はっさく、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ごぼう、なめこ、こんぶ(だし用)、しょうが
7	土	ご飯 フルーツ 鶏肉の照り焼き 小松菜のあえ物 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 ごまがけお麩ラスク	米、焼ふ、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、オレンジ、にんじん、ごまつな、だいごん、ねぎ	26	木	いちごジャムサンド フルーツ スイーツスタミナチキン 切干し大根のしょうゆフレンチ わくわくメニュー パンクンポターージュ	牛乳	豆乳(乳児クラス) 牛乳(幼児クラス) フルーツ寒天のヨーグルトソース	間口食パン、てんさい糖、オリーブ油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏むね肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、バター、調製豆乳	かぼちゃ(皮付き)、りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度、かぶ、切り干しだいごん、かんてん(粉)、にんにく、バナナ
9・30	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ ★鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の納豆あえ 大根とえのきのすまし汁	牛乳	豆乳(乳児クラス) 牛乳(幼児クラス) ポテトショートブレッド	米、片栗粉、小麦粉、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ、かつお節、調製豆乳	オレンジ、にんじん、ほうれんそう(冬)、だいごん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	31	火	クリームソースパグティ 牛乳 さつまいもの彩りサラダ めろん組お別れ会(一番リクエストが多かったメニュー) かぶと水菜のスープ フルーツ	牛乳	牛乳 五平もち	スバゲティ、米、もち米、さつまいも(皮付)、オリーブ油、てんさい糖、コーンスターチ、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、ベーコン、生クリーム、バター、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、かぶ、もやし、みずな
10・24	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ スコップキャベツメンチ キャロットラペ ブロッコリーとかぼちゃのスープ	牛乳	牛乳 たぬきおむすび	米、発芽玄米、パン粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、豚ひき肉、無調整豆乳、ごま	バナナ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、レモン果汁、あおのり	1か月の平均栄養量()は乳児クラス				エネルギー 503(446) kcal	鉄 1.9(2) mg		
11・25	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 肉さつまいも ブロッコリーとひじきのさつぱり和え キャベツとごぼうの香ばしみそ汁	豆乳	牛乳 ココアセサミトースト	米、食パン、さつまいも(皮付)、発芽玄米、てんさい糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、きな粉	りんご(2~5歳児クラス)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう、コーン缶、ひじき、バナナ(0~1歳児クラス)	たんぱく質 19.5(17.2) g	カルシウム 208(214) mg						
12	木	発芽玄米入りご飯 フルーツ タンドリーチキン リヨネーズポテト 具たくさん野菜スープ	牛乳	牛乳 てんさい糖の2色クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、発芽玄米、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、バター	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、ごまつな、黄パプリカ、コーン缶、にんにく、しょうが	脂質 14(13.6) g	ビタミンC 26(21) mg						
											塩分 1.3(1.1) g	食物繊維 4(3.3) g			

★メニュー、材料は都合により変更することがあります。
 ☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、ホームパイ、プチスティック、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。
 ※フルーツのりんごは、誤嚥防止のため2~5歳児クラスのみ提供となり、0~1歳児クラスはバナナを提供します。

今月はめろん組のリクエストメニューを取り入れた献立です!

3月はめろん組にもう一度食べたい給食のメニューをアンケートしました。一番人気のメニューを31日に取り入れています。他の日にもリクエストがあったメニューを取り入れています。

春の彼岸に ぼたもち

春の彼岸はポタンの花が咲く時期であることから「ぼたもち」が食べられます。秋に収穫されたあずきの皮が春にはかたくなってしまいうため、皮を除いたこしあながぼたもちに用いられます。