



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	1,2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
		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				
17	ごはん — カレイの塩焼き 月 切り昆布の煮物 — 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、砂糖	かれい、こしあん(生)、豚肉(ばら)、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、人参、しめじ、スナップえんどう、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ふき、ごぼう、かんでん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ようかん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.9 g	
18	ごはん — 麻婆豆腐 火 きゅうりのナムル — 中華スープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、天かす、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かつお節	りんご、きゅうり、キャベツ、にら、ねぎ、あさつき、人参、コーン缶、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、にんにく、生姜、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース	豆乳クッキー アレンジお好み焼き りんご 牛乳	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.7 g	
19	ごはん — ●鶏肉の竜田揚げ 水 きゃべつ和え — みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんでん、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.3 g	
春分の日								
21	あんかけ焼きそば — 花シュウマイ 金 わかめスープ —	焼きそばめん、小麦粉、片栗粉、三温糖、しゅうまいの皮、ごま油、砂糖	豚ひき肉、豚肉(ばら)、牛乳	たまねぎ、みかん、はくさい、わかめ(生)、人参、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ●ひよこ蒸しパン みかん ほうじ茶	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.6 g	
22	豚丼 — 小松菜ともやしの磯和え 土 みそ汁 —	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、小松菜、人参、もやし、ねぎ、あさつき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.7 g	
日曜日								
24	ごはん — 鶏肉と大根の煮物 月 白和え — ●みそ汁(もやし・玉ねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつおエキスパウダー	りんご、大根、人参、もやし、たまねぎ、小松菜、さやえんどう、刻みこんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい ●星せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g	
25	ひじきごはん — 厚揚げと春キャベツのさっと煮 火 かぶと人参の甘酢和え — きのこのすまし汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、鶏ひき肉、油揚げ	いちご、れんこん、かぶ、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、ケチャップ、酢、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ミートパイ いちご 牛乳	エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 31.0 g	
26	食パン — ●ポークかつ 水 アスパラとじゃがいもの炒め物 — 人参スープ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、パン粉、ごま油、三温糖	豚肉(ロース)、鶏ひき肉、油揚げ、バター	みかん、トマト、人参、グリーンアスパラガス、たけのこ、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、みりん、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ●炊き込みご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.7 g	
27	ごはん — 鮭と春野菜のさっぱり蒸し 木 ほうれん草とえのきのお浸し — みそ汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、黒ごま	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、みこぼろ、緑豆もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、わかめ(生)、グリーンアスパラガス、生姜	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 噛み噛みごぼう オレンジ ほうじ茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 6.1 g	
28	●チキンカレー — スティック野菜 金 コンソメスープ —	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、バター、チーズ	人参、たまねぎ、大根、バナナ、きゅうり、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、カレーウ、コンソメ	豆乳クッキー バナナケーキ 牛乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.4 g	
29	ベーコンピラフ — 温野菜(かぼちゃ・スナップ) 土 オニオンスープ —	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、人参、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ライスクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.9 g	
日曜日								
31	ごはん — カレイの塩焼き 月 切り昆布の煮物 — 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、砂糖	かれい、こしあん(生)、豚肉(ばら)、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、人参、しめじ、スナップえんどう、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ふき、ごぼう、かんでん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ようかん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.9 g	