

献立表（3歳未満児）

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ
			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	3時おやつ
8 水	ごはん	魚のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁	米、油、砂糖、マフィン	みそ、油揚げ、メルルーサ、牛乳	かぼちゃ、白菜、人参、しめじ、ねぎ、しょうが	朝）牛乳 マフィン
9 木	●ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	米、じゃがいも、カレールウ、卵抜きマヨネーズ、せんべい	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン	朝）野菜ジュース せんべい 未）牛乳
10 金	ごはん	豚じゃがもやしとツナの和え物 ゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油、ゼリー、ビスケット	豚肉、ツナ油漬、牛乳	玉ねぎ、もやし、人参、きゅうり、いんげん	朝）牛乳 ビスケット
11 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、ビスケット	牛乳、チーズ		ゼリー ビスケット 野菜ジュース
13 月	ごはん	とりすぎ きゅうりとえのきの酢の物	米、砂糖、せんべい、おつゆ麴	焼き豆腐、鶏もも肉、鶏ささみ フレーク、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、えのき茸、しいたけ	朝）牛乳 せんべい
14 火	食パン	大豆のケチャップ煮 人参サラダ 果物	米、じゃがいも、油、砂糖、食パン	鶏もも肉、水煮大豆、ツナ油漬、牛乳	人参、玉ねぎ、みかん、ホールトマト、キャベツ、ミックスベジタブル	朝）牛乳 ＊おにぎり
15 水	ごはん	魚の塩焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	米、グラニュー糖、砂糖、油、食パン、大豆バター	厚揚げ、ちくわ、みそ、赤魚、牛乳	人参、玉ねぎ、ねぎ、ひじき	朝）ヨーグルト ＊シュガートースト 未）牛乳
16 木	うどん	たぬきうどん 肉団子 昆布和え	ゆでうどん、砂糖、油、米粉パウダー、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、油揚げ、塩こなんぶ、牛乳、肉団子	もやし、玉ねぎ、小松菜、人参、ねぎ、レーズン	朝）牛乳 ＊米粉蒸しパン（レーズン） 未）牛乳
17 金	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ 春野菜のスープ	米、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖、きな粉菓子	豚肉、乳酸菌飲料、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、きゅうり	朝）牛乳 きなこ菓子 乳酸菌飲料
18 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、ビスケット	牛乳、チーズ		ゼリー ビスケット 野菜ジュース
20 月	ごはん	マーボー風豆腐煮 しゅうまい チンゲン菜の和え物	米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ポークしゅうまい、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、ねぎ、コーン、えのき茸	朝）牛乳 ヨーグルト
21 火	ごはん	豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 大根のすまし汁	米、じゃがいも、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、砂糖、油	豚肉、きな粉、カットわかめ、牛乳	玉ねぎ、大根、キャベツ、人参、しめじ、コーン、しょうが	朝）牛乳 ＊マカロニきな粉
22 水	ごはん	魚の照り焼き しそひじき和え 里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖	みそ、メルルーサ、しそひじき、牛乳	大根、バナナ、小松菜、玉ねぎ、りんご缶、みかん、パイナップル、人参、しめじ、ねぎ	朝）牛乳 ＊フルーツポンチ
23 木	ごはん	鶏のから揚げ キャベツのレモン和え すまし汁	米、片栗粉、油、砂糖、ケーキ	鶏もも肉、ツナ油漬、カットわかめ、牛乳	キャベツ、白菜、人参、えのき茸、レモン果汁	朝）牛乳 以）カットケーキ 未）カップケーキ
24 金	スパゲティ	ミートスパゲティ ナゲット 温野菜	スパゲティ、卵抜きマヨネーズ、油、米粉、砂糖、せんべい	豚ひき肉、牛ひき肉、チキンナゲット、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ホールトマト、ピーマン	朝）ヨーグルト せんべい 未）牛乳
25 土	パン	ジャム 牛乳 チーズ	食パン、ジャム、せんべい	牛乳、チーズ		ゼリー せんべい 野菜ジュース
27 月	ごはん	厚揚げのあんかけ キャベツの和え物 みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、いちごムース	厚揚げ、鶏ささみフレーク、みそ、カットわかめ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、しょうが	朝）牛乳 ＊いちごムース
28 火	ごはん	ハンバーグ 人参の甘煮 コンソメスープ	米、フライドポテト、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、エリンギ	朝）牛乳 ＊ポテトフライ
30 木	ごはん	魚の香り焼 ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	米、食パン、ジャム	豆腐、ホキ、みそ、牛乳	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき茸、ねぎ、レモン果汁	朝）野菜ジュース ＊いちごジャムサンド 未）牛乳

※●印の日にはスプーンが必要です。 ＊＊印がついているおやつは園で手作りしています。

献立表（3歳以上児）

午 後 お や つ				
		8日（水）	9日（木）	10日（金）
		マフィン	せんべい	ビスケット
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
せんべい	*おにぎり	*シュガートースト	*米粉蒸しパン（レーズン）	きな粉菓子 乳酸菌飲料
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
ヨーグルト	*マカロニきな粉	*フルーツポンチ	カットケーキ	せんべい
27日（月）	28日（火）	29日（祝）	30日（木）	
*いちごムース	*フライドポテト	春分の日	*ジャムサンド	

自 園 給 食						
日 ／ 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ
			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	3時おやつ
8 水	ごはん	魚のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁 以）牛乳	米、油、砂糖、マフィン	みそ、油揚げ、メルルーサ、牛乳	かぼちゃ、白菜、人参、しめじ、ねぎ、しょうが	マフィン
9 木	●ごはん	チキンカレー コールスローサラダ 以）牛乳	米、じゃがいも、カレー ルウ、卵抜きマヨネーズ、せんべい	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン	せんべい
10 金	ごはん	豚じゃが もやしとツナの和え物 ゼリー 以）牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 油、ゼリー、ビスケット	豚肉、ツナ油漬、牛乳	玉ねぎ、もやし、人参、 きゅうり、いんげん	ビスケット
13 月	ごはん	とりすき きゅうりとえのきの酢の物 以）牛乳	米、砂糖、せんべい、お つゆ麴	焼き豆腐、鶏もも肉、鶏 ささみフレーク、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、も やし、きゅうり、えのき 草、しいたけ	せんべい