

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
1 水	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん	炒り鶏 みそ汁	鶏肉 こんにゃく キャベツ	ちくわ 三温糖 うす揚	じゃがいも 濃口しょうゆ みそ	人参 けずり節 けずり節	れんこん 油	牛乳 ココアサンド 食パン 牛乳 コーンスターチ 白ざとう 純ココア
2 木	牛乳 オレンジ	ロールパン （3～5歳 クラス）	ミートスパゲティ レタスのスープ	スパゲティ ケチャップ ウスターソース レタス 薄口しょうゆ	豚ミンチ 米の粉 たまねぎ 人参	たまねぎ コンソメ 人参 セロリ	人参 油 けずり節	生マッシュルーム 塩・こしょう けずり節	牛乳 焼大学いも さつまいも 油 白ざとう
3 金	牛乳 マンナ		ちらし寿司 お浸し 清汁	精白米 人参 濃口しょうゆ 青梗菜 白玉ふ	白ざとう 干しいたけ けずり節 なばな 人参	酢 かんぴょう コーン缶(粒) 濃口しょうゆ みつば	塩 ちりめんじゃこ 絹さや けずり節	高野豆腐 三温糖 きざみのり 薄口しょうゆ	牛乳 国産ももゼリー アンパンマンひなあられ
4 土	牛乳 お菓子		五目うどん 煮つけ	うどん 青ねぎ 南瓜	鶏肉 けずり節 三温糖	白菜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ けずり節	人参	牛乳 くだもの お菓子
6 月	牛乳 ハイハイン	ごはん	ハヤシライス はりはり漬	豚肉 ハヤシルウ 切干大根	たまねぎ ウスターソース きざみ昆布	人参 油 酢	しめじ 三温糖	ピーマン 濃口しょうゆ	牛乳 グレープゼリー グレープジュース100% 水 ふくふく ブレンピスケット 寒天（粉末） 白ざとう
7 火	牛乳 りんご	ごはん	鯖のおろし煮 ごまあえ みそ汁	生さば きゅうり おつゆふ	三温糖 人参 白菜	濃口しょうゆ 白いりごま みそ	大根 濃口しょうゆ けずり節		牛乳 揚げパン ソフトフランス 油 白ざとう きな粉
8 水	牛乳 お子様せんべい	アップルパ ンズ	豚カツ アスパラとコーンのお浸し 春キャベツのスープ	豚ヒレ肉 油 グリーンアスパ ラ 春キャベツ	塩・こしょう コーン缶(粒) たまねぎ	小麦粉 濃口しょうゆ 人参	卵 けずり節	パン粉 薄口しょうゆ	牛乳 チーズケーキ 小麦粉 白ざとう 油 ベーキングパウダー カッテージチーズ 卵 バター レモン
9 木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鮭のヨーグルトみそ焼 おかか 清汁	生さけ 小松菜 豆腐	プレーンヨーグルト 人参 えのきだけ	みそ 花かつお わかめ	濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ		牛乳 はっさく 新潟仕込み こだわりの塩味
10 金	牛乳 ベビーせんべい	パン キン パン	鶏肉のマーマレード煮 お浸し 野菜スープ	鶏肉手羽元 ブロッコリー じゃがいも	マーマレード 濃口しょうゆ たまねぎ	濃口しょうゆ 人参	濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ	オレンジジュース100%	牛乳 梅焼おにぎり 精白米 粉かつお 油 濃口しょうゆ 梅干し
11 土	牛乳 お菓子		焼そば 清汁	中華そば 青ねぎ あおさ粉 おつゆふ	豚肉 油 わかめ	キャベツ 塩・こしょう けずり節	人参 とんかつソース 薄口しょうゆ	太もやし ウスターソース	牛乳 くだもの お菓子
13 月	牛乳 オレンジ	ロールパン （3～5歳 クラス）	ミートスパゲティ レタスのスープ	スパゲティ ケチャップ ウスターソース レタス 薄口しょうゆ	豚ミンチ 米の粉 たまねぎ 人参	たまねぎ コンソメ 人参 セロリ	人参 油 けずり節	生マッシュルーム 塩・こしょう けずり節	牛乳 焼大学いも さつまいも 油 白ざとう
14 火	牛乳 ルヴァンクラシカル		赤飯 鶏肉の照焼 いそべあえ 清汁	精白米 鶏もも肉 太もやし かまぼこ	もち米 三温糖 ほうれん草 人参	小豆 濃口しょうゆ 人参 みつば	塩 みりん きざみのり けずり節	油 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	牛乳 りんご お米deお祝いケーキ
15 水	牛乳 ベビーせんべい	黒糖パン	たつた揚 煮びたし わかめスープ	キングフィレ 白菜 わかめ	土生姜 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 三温糖 豆苗	片栗粉 濃口しょうゆ けずり節	油 けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼
16 木	牛乳 ハイハイン	ごはん	けんちん汁 煮つけ	鶏肉 こんにゃく 南瓜	豆腐 ごぼう 三温糖	大根 青ねぎ 濃口しょうゆ	人参 けずり節 けずり節	うす揚 薄口しょうゆ	牛乳 フレーククッキー 小麦粉 白ざとう 卵 ベーキングパウダー バター レーズン

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。
 ◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。



【園での一人あたりの栄養量(3～5歳児)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg
目 標 量	561	18.2～28.0	12.5～18.7	260
3月の平均栄養量	562	21.5	17.3	274

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
17 金	牛乳 お子様せんべい	ごはん	豚肉とキャベツの みそ炒め ビーフン汁	豚肉 みそ ビーフン	キャベツ 濃口しょうゆ たまねぎ	たまねぎ 三温糖 にら	人参 油 けずり節	ピーマン 薄口しょうゆ	牛乳 キャロット蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 人参 油
18 土	牛乳 お菓子		五目うどん 煮つけ	うどん 青ねぎ 南瓜	鶏肉 けずり節 三温糖	白菜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ けずり節	人参	牛乳 くだもの お菓子
20 月	牛乳 ハイハイン (野菜)	ごはん	炒り鶏 みそ汁	鶏肉 こんにゃく キャベツ	ちくわ 三温糖 うす揚	じゃがいも 濃口しょうゆ みそ	人参 けずり節 けずり節	れんこん 油	牛乳 ココアサンド 食パン コーンスターチ 白ざとう 牛乳 純ココア
22 水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鮭のヨーグルトみそ焼 おかか 清汁	生さけ 小松菜 豆腐	ブレンヨーグルト 人参 えのきだけ	みそ 花かつお わかめ	濃口しょうゆ けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 はっさく 新潟仕込み こだわりの塩味
23 木	牛乳 ベビーせんべい	パン キャパン	鶏肉のマーマレード煮 お浸し 野菜スープ	鶏肉手羽元 ブロッコリー じゃがいも	マーマレード 濃口しょうゆ たまねぎ	濃口しょうゆ 人参	人参 けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 梅焼おにぎり 精白米 油 梅干し 粉かつお 濃口しょうゆ
24 金	牛乳 ハイハイン 卒園式	ごはん	ハヤシライス はりはり漬	豚肉 ハヤシルウ 切干大根	たまねぎ ウスターソース きざみ昆布	人参 油 酢	しめじ 三温糖	ピーマン 濃口しょうゆ	牛乳 りんご マリービスケット
25 土	牛乳 お菓子		焼そば 清汁	中華そば 青ねぎ あおさ粉 おつゆふ	豚肉 油 わかめ	キャベツ 塩・こしょう けずり節	人参 とんかつソース 薄口しょうゆ	太もやし ウスターソース	牛乳 くだもの お菓子
27 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん	豚肉とキャベツの みそ炒め ビーフン汁	豚肉 みそ ビーフン	キャベツ 濃口しょうゆ たまねぎ	たまねぎ 三温糖 にら	人参 油 けずり節	ピーマン 薄口しょうゆ	牛乳 キャロット蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 人参 油
28 火	牛乳 ベビーせんべい	黒糖パン	たつた揚 煮びたし わかめスープ	キングフィレ 白菜 わかめ	土生姜 人参 たまねぎ	濃口しょうゆ 三温糖 豆苗	片栗粉 濃口しょうゆ けずり節	油 けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼
29 水	牛乳 ハイハイン	ごはん	けんちん汁 煮つけ	鶏肉 こんにゃく 南瓜	豆腐 ごぼう 三温糖	大根 青ねぎ 濃口しょうゆ	人参 けずり節 けずり節	うす揚 薄口しょうゆ	牛乳 フレーククッキー 小麦粉 ベーキングパウダー バター 白ざとう 卵 レーズン
30 木	牛乳 りんご	ごはん	鯖のおろし煮 ごまあえ みそ汁	生さば きゅうり おつゆふ	三温糖 人参 白菜	濃口しょうゆ 白いりごま みそ	大根 濃口しょうゆ けずり節		牛乳 揚げパン ソフトフランス 油 きな粉 白ざとう
31 金	牛乳 ルヴァンクラシカル	食パン	米粉のクリーム シチュー ドレッシングサラダ	鶏肉 グリルピース コンソメキン キャベツ 塩	じゃがいも 油 米の粉 きゅうり	たまねぎ 塩・こしょう 酢	人参 バター 白ざとう	しめじ 牛乳 油	牛乳 オレンジ ばりんこ

◇生活発表会が平日開催の園は給食・午後のおやつが下記献立に入れ替わります。

ごはん	豚丼	豚肉	たまねぎ	青梗菜	人参	濃口しょうゆ	牛乳
	みそ汁	三温糖	みりん	油			くだもの
		じゃがいも	たまねぎ	みそ	けずり節		お菓子

