



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3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		
01水	三色ひな寿司、鶏肉の竜田揚げ、花麩のすまし汁 豆菜サラダ、いちご <b>お誕生会</b>	米、○小麦粉、油、○砂糖、砂糖、片栗粉、油麩、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、だいす水煮、○無塩バター、鮭フレーク、ツナ、でんぷ、◎牛乳	こまつな、いちご(生)、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、みつば	牛乳菓子	牛乳 3色クッキー
02木	ごはん、たらのパター醤油焼き 大豆とひじきのごま酢和え、切り干し大根のみそ汁	米、○ロールパン、○なたね油、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、たら、だいす水煮、みそ、バター、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	牛乳菓子	牛乳 揚げパン
03金	あんかけうどん、さつま芋の煮っころがし ほうれん草のごま和え	ゆでうどん、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、だいこん、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 肉まん
04土	そばろ丼、キャベツのツナ和え、大根のすまし汁	○星たべよ、○アンパンマンビスケット、油、砂糖、米、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、生わかめ、みつば、しめじ	牛乳菓子	牛乳菓子
06月	ごはん、タンドリーチキン、コロコロサラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、◎牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、○ブルーベリージャム、にんじん、レモン果汁、パセリ	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
07火	ごはん、さわらの幽庵焼き もやしとにらの中華和え、厚揚げのみそ汁	米、○ホームパイ、油、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さわら、生揚げ(サイコロ揚げ)、ハム、みそ、ごま、◎牛乳	緑豆もやし、キャベツ、にんじん、にら、生わかめ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子
08水	焼肉丼、青梗菜の和え物、春雨スープ	米、○ぼりんこ、はるさめ、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、○チーズ、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
09木	ごはん、とんかつ ブロッコリーのドレッシングサラダ かぼちゃのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、○油、パン粉、油、○砂糖、小麦粉、イタリアンドレッシング、焼心(車心)、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○木綿豆腐、みそ、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ、コーン	牛乳菓子	牛乳 豆腐ココアドーナツ NEW
10金	ぶどうパン、白身魚のムニエル、キャベツサラダ 野菜スープ	ぶどうパン、○エースコイン、小麦粉、オリーブ油、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、ホキ、バター、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
11土	卒園式					
13月	ごはん、さばの味噌煮、白菜のおかか和え そうめんのすまし汁	米、干しそうめん、砂糖、◎マンナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、さば、ちくわ(卵不使用)、みそ、かつお節、◎牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、みつば	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
14火	ごはん、鶏肉の照り焼き ハムとこまつなのサラダ、ひじきと大豆の煮物 なすと揚げのみそ汁	米、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、だいす水煮、みそ、ハム、かにかまぼこ、◎牛乳	こまつな、なす、大豆もやし、にんじん、葉ねぎ、ひじき	牛乳菓子	牛乳 シュガーパイ
15水	ゆかりごはん、さけのチーズ焼き、おからサラダ きのこのみそ汁	米、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さけ、ピザ用チーズ、おから、みそ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、パセリ	牛乳菓子	牛乳 黒糖まんじゅう
16木	カレーうどん、ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物	ゆでうどん、○白米、砂糖、油、てんぷら粉(卵不使用)、◎ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、ちくわ(卵不使用)、豚肉(もも)、○しらす干し、油揚げ、ごま、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、○葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 おかちりめんおにぎり
17金	ロールパン、ミートボール、コールスローサラダ コンソメスープ <b>ほし組さんはお別れ食事会があります</b>	ロールパン、○ぼりんこ、砂糖、パン粉、片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、○チーズ、絹ごし豆腐、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
18土	ナポリタン、キャベツとコーンのサラダ ころころスープ	スパゲティ、じゃがいも、○ビスコ、ウイニー、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 菓子
20月	ごはん、さばのかば焼き風、れんこんの金平 きゅうりの梅和え、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○コーンフレーク、砂糖、油、小麦粉、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、れんこん、ピーマン、にんじん、長ねぎ、しょうが、うめ干し、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
21火	春分の日					
22水	中華丼、春巻き、豆もやしのナムル わかめスープ	米、○ハッピーターン、片栗粉、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、大豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
23木	ごはん、厚揚げのそばろ煮 ほうれん草のじゃこ和え、玉ねぎと麩のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、焼心、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚ひき肉、○調製豆乳、みそ、○バター、しらす干し、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○りんごジャム、グリーンピース、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 りんごマフィン
24金	ごはん、かれのいカレー風味焼き かぼちゃのサラダ、きのこのバターソテー 貝だくさんスープ	米、○ホットケーキ粉、○油、小麦粉、オリーブ油、○小麦粉、◎たべっこ動物	○牛乳、かれのい、○ウインナー、○調製豆乳、バター、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、エリンギ、コーン	牛乳菓子	牛乳 ミニアメリカンドッグ
25土	ロールパン、クリームシチュー ごぼうとコーンのサラダ	ロールパン、じゃがいも、◎マンナ ウエファー	○牛乳、調製豆乳、ベーコン、すりごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 菓子
27月	枝豆と昆布の混ぜごはん さわらのおろしポン酢がけ マカロニの和風サラダ、豚汁	米、○小麦粉、マカロニ、さといも、和風ドレッシング、○片栗粉、油、片栗粉、○油、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、豚肉(もも)、○粉チーズ、みそ、かつお節、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	だいこん、きゅうり、○にんじん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えだまめ、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 野菜ポッキー NEW
28火	ごはん、牛肉と春雨の炒め物 ささみの中華和え、豆腐の中華スープ	米、はるさめ、○油、砂糖、○ぎょうざの皮、○砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、絹ごし豆腐、牛肉(もも)、鶏ささ身、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○りんご、もやし、きゅうり、生わかめ、にら、たけのこ(水煮缶)、しいたけ	牛乳菓子	牛乳 ぎょうざでアップルパイ NEW
29水	ごはん、かれのいマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ、ポトフ	米、じゃがいも、○焼心、ウイニー、○砂糖、イタリアンドレッシング、◎マンナウエファー	○牛乳、◎牛乳、かれのい、○きな粉、○バター	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、あおのり	牛乳菓子	牛乳 おふのあべかわ NEW

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	490kcal	572kcal
たんぱく質	18.6g	22.9g
脂質	17.0g	17.2g
カルシウム	295mg	255mg

**旬の食材**  
さやえんどう  
さやえんどうはグリーンピースと同じ野菜で、収穫時期により呼び名が変わります。えんどうを早取りして皮ごと食べるものがさやえんどう、豆がある程度熟したやわらかい状態で豆だけを食べるのがグリーンピース、完全に熟した豆だけを食べるのがえんどう豆です。  
さやえんどうには、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれているため、花粉症などの肌トラブルが多くなる時期で、肌の調子を整えてくれます。

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。  
※材料、仕入れの都合により、献立は変更する場合があります。  
※除去食、代替食が必要なお子様には医師の診断の下、保護者の方と面談をして対応します。  
※子どもたちの毎月の身長と体重をソフトに入力し、旭丘まぶね保育園の子どもたちの給与目標量を算出しています。  
※延長保育(6時30分以降)のおやつは夕食に差し支えないもの