

| 日              | 曜 | 昼食献立名                                                             | 3時おやつ                  | 材料（昼食と午後おやつ）                                |                                                          |                                               |
|----------------|---|-------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                |   |                                                                   |                        | 血や肉をつくる                                     | 熱や力となる                                                   | 体の調子をよくする                                     |
| 2・16<br>ふりかけの日 | 月 | ごはん<br>鯖のソース焼き　いかくんサラダ<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>きゃべつと玉ねぎみそ汁                | 牛乳<br>バナナケーキ           | 鯖、さきいか、高野豆腐、豆腐そぼろ、かつお節<br>油揚げ、みそ、卵、牛乳       | 米、砂糖、油、蒸しパンミックス                                          | きゃべつ、きゅうり、人参、ひじき、大根<br>玉ねぎ、バナナ                |
| 3<br>ひな祭り献立    | 火 | そぼろちらし寿司<br>姫鯛の香味焼き<br>菜花入りキャベツのマヨネーズ和え<br>花麩すまし汁　　バナナ            | 牛乳<br>菱餅風ゼリー<br>ウェハース  | 鶏肉、豆腐そぼろ、卵、かまぼこ、姫鯛、みそ<br>ツナ、麩、かつお節、ヨーグルト、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー<br>ウェハース、ホイップクリーム、麩              | ねぎ、なばな、きゃべつ、人参、大根、ほうれん草<br>バナナ、ひじき            |
| 4              | 水 | ピタパン<br>タンドリーチキン　　ごぼうサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>コーンポタージュスープ　　牛乳          | お茶<br>豆乳ドーナツボール<br>かき氷 | 鶏肉、ヨーグルト、ハム、ベーコン、牛乳<br>豆乳、おから               | パン、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、じゃがいも<br>油、小麦粉、かき氷、バター                  | ごぼう、きゅうり、バナナ、もも缶、玉ねぎ<br>人参、コーンクリーム缶           |
| 5              | 木 | ミートソーススパゲティ<br>カリカリベーコンサラダ<br>もずくスープ<br>ココアプリン                    | 牛乳<br>たぬきおにぎり          | 豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、鶏肉、かつお節<br>牛乳                | スパゲティ、油、バター、砂糖、プリン素、ごま<br>米、揚げ玉                          | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、<br>ブロッコリー、もずく、えのき、たくあん   |
| 6              | 金 | ごはん<br>鶏肉のから揚げ　　じゃがいもカレーソテー<br>春雨サラダ<br>麩のすまし汁                    | 牛乳<br>メープルトースト         | 鶏肉、卵、かつお節、牛乳                                | 米、じゃがいも、油、バター、春雨、ごま油、ごま<br>麩、食パン、メープルシロップ                | 人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、えのき、ねぎ<br>小松菜                |
| 7・21           | 土 | みそ煮込みうどん<br>ツナじゃがマヨグラタン<br>みかん缶                                   | 牛乳<br>焼きおにぎり           | 豚肉、油揚げ、かつお節、みそ、ツナ、チーズ<br>牛乳                 | うどん、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも<br>油、米                           | 人参、白菜、大根、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン<br>みかん缶               |
| 9              | 月 | ごはん<br>鮭の照り焼き　　切干大根の炒め煮<br>生揚げかりんとう揚げ<br>なめこみそ汁                   | 牛乳<br>豆腐ドーナツ           | 鮭、油揚げ、かつお節、生揚げ、豆腐、みそ<br>豆乳、おから、牛乳           | 米、砂糖、油、さつまいも、ごま                                          | 切干大根、ほうれん草、人参、なめこ、わかめ                         |
| 10             | 火 | 北海ラーメン<br>手作りしゅうまい<br>にんじんしりしり<br>いよかん                            | 牛乳<br>いなり寿司            | 豚肉、なると、みそ、かつお節、卵、鶏肉<br>油揚げ、牛乳               | 中華麺、ごま油、バター、砂糖、ごま、米                                      | 人参、もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、わかめ<br>干しいたけ、いよかん         |
| 11<br>わくわく献立   | 水 | パン三種バイキング（クロワッサン・メロンパン）<br>エビフライ&おひさまコロッケ<br>チップスサラダ　ABCスープ<br>牛乳 | お茶<br>セルフパフェ           | えび、豚肉、かつお節、牛乳、ヨーグルト                         | パン、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも、砂糖<br>シーザードレッシング、マカロニ、コーンフレーク         | きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ<br>マッシュルーム、みかん缶、もも缶、パイン缶 |
| 12             | 木 | ごはん<br>ジャージャー豆腐<br>パンパンジーサラダ<br>わかめスープ                            | 牛乳<br>手作りピザ            | 豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳<br>ウインナー、チーズ            | 米、油、ごま油、砂糖、ごま、小麦粉、米粉<br>ノンエッグマヨネーズ                       | 玉ねぎ、人参、たけのこ、きゃべつ、きゅうり<br>もやし、わかめ、えのき、小松菜      |
| 13             | 金 | チキンカレーライス<br>れんこんサラダ　　トマト<br>ジュリアンスープ<br>冷凍みかん                    | 牛乳<br>紅白パン             | 鶏肉、生クリーム、チーズ、豚肉、卵、かつお節<br>牛乳、ホイップクリーム       | 米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、ごま、砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ、パン                 | 玉ねぎ、人参、れんこん、ひじき、トマト、きゃべつ<br>大根、みかん            |
| 14・28          | 土 | 白菜中華あんかけごはん<br>ブロッコリーおかか和え　　大豆ナゲット<br>ビーフンスープ                     | 牛乳<br>ボンデケーショ          | 豚肉、かつお節、大豆、鶏肉、牛乳、チーズ                        | 米、油、ごま油、砂糖、ビーフン、白玉粉、小麦粉                                  | 白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、ブロッコリー<br>わかめ、小松菜             |
| 17             | 火 | ごまきな粉トースト<br>シーフードクリームシチュー<br>コブサラダ<br>冷凍みかん　　牛乳                  | お茶<br>ソース焼きそば          | きな粉、鶏肉、えび、鮭、牛乳、豆乳、チーズ<br>ツナ                 | パン、ごま、砂糖、バター、じゃがいも、油、小麦粉<br>クルトン、ノンエッグマヨネーズ、焼きそば麺<br>揚げ玉 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、きゃべつ<br>ブロッコリー、みかん、ピーマン   |
| 18             | 水 | オムライス<br>じゃこカリカリサラダ<br>卵入り春雨スープ                                   | 牛乳<br>チーズケーキ           | ウインナー、卵、しらす、豆腐、かつお節、牛乳<br>チーズ、生クリーム         | 米、油、バター、砂糖、ワンタン皮、じゃがいも<br>ごま油、春雨、小麦粉                     | 玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、人参<br>切干大根、わかめ、ひじき           |
| 19             | 木 | みそラーメン<br>鮭の春巻き　小松菜とちくわの海苔和え<br>キャロットゼリー                          | 牛乳<br>きな粉おはぎ           | 豚肉、みそ、鮭、チーズ、ちくわ、牛乳、きな粉                      | 中華麺、ごま油、砂糖、春巻き皮、油、ゼリー素<br>もち米、米                          | きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、にら<br>小松菜、切干大根、オレンジジュース      |
| 23             | 月 | ごはん<br>めばるの照り焼き　　にんじんチャンプルー<br>ほうれんそうの納豆和え<br>大根みそ汁               | 牛乳<br>マドレーヌ            | めばる、ツナ、卵、豆腐、納豆、油揚げ、みそ<br>かつお節、牛乳            | 米、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス<br>バター、油                            | 人参、玉ねぎ、にら、小松菜、もやし、大根<br>わかめ                   |
| 24             | 火 | ピタパン<br>チーズハンバーグトマトソース<br>マカロニサラダ<br>イタリアンスープ　　いちごゼリー             | 牛乳<br>大学芋              | 豚肉、卵、牛乳、チーズ、ハム、鶏肉、かつお節<br>ホイップクリーム          | パン、パン粉、砂糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ<br>油、じゃがいも、ゼリー素、さつまいも、ごま       | 玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、いちご                         |

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。  
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。

3月の献立はすべてリクエスト献立になっています。