

【3月の目標】

成長を喜び

1年間を振り返り

返りましょう



7日(木)

誕生会

送る会

(バイキング)

ごはんは
いりません。



23日(土)

卒園式



30日(土)

お弁当の日

愛情弁当お願
い致します。フ

ルーツは、園で
出しますので、

おかずの中に
は入れないで

下さい。

日		未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名				未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる						
1	金	せんべい 牛乳	卵焼き ほうれん草のサラダ 花麴のすまし汁 みかん	だし汁 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 白だし	卵 お魚ソーセージ のり かまぼこ	米 チーズ	人参 玉葱 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根 三つ葉 みかん	ごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	573cal 21.9g 19.6g 1.5g	374cal 17.7g 16.1g 2.0g	
2	土	ビスケット お茶	洋風キンピラ 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 ピーマン にんにく 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	523cal 19.1g 11.3g 1.4g	359cal 9.8g 9.6g 1.6g	
4	月	クッキー 牛乳	厚揚げとひき肉の煮物 キャベツのごま和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚挽き肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉 白すりごま	人参 ピーマン 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 16.1g 11.1g 1.6g	390cal 10.6g 10.6g 1.8g	
5	火	せんべい 牛乳	鱈のあげほの焼き もやし煮 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	鱈 かまぼこ 油揚げ すき昆布 豆腐	米 粉チーズ じゃが芋	人参 パセリ 人参 もやし ピーマン 人参 人参 オレンジ	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	611cal 27.8g 21.0g 1.7g	426cal 24.3g 18.5g 1.8g	
6	水	ビスケット 牛乳	シウマイ すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	シウマイ わかめ 豆腐	米	人参 ピーマン 葱	ごはん	バームクーヘン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 18.2g 18.0g 2.5g	322cal 12.8g 12.1g 2.2g	
7	木	せんべい 牛乳	サンデイッチ スパゲティ チーズハンバーグ カレー風味から揚げ 南瓜サラダ・プロッコリー 切り干し大根のサラダ マヨネーズ 人参スープ イチゴ・みかん	ケチャップ コンソメ 塩 コシヨウ カレー粉 醤油 みりん マヨネーズ 塩 マヨネーズ コンソメ	卵 ハム ツナ 豚挽き肉 卵 牛乳 鶏もも肉 卵 ハム 牛乳 生クリーム	食パン じゃが芋 スパゲティ パン粉 チーズ 片栗粉 小麦粉 油 白すりごま	トマト バセリ 玉葱 トマト 生姜 きゅうり 南瓜 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱 イチゴ みかん	サンド イッチ スパゲ ティ	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	754cal 27.1g 24.5g 2.0g	750cal 26.2g 24.9g 2.5g	
8	金	クッキー 牛乳	五目卵焼き みそサラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 味噌 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり もやし キャベツ 人参 人参	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	506cal 18.3g 9.3g 1.2g	314cal 13.2g 6.6g 1.1g	
9	土	ビスケット お茶	肉豆腐 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 豚バラ肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	476cal 14.2g 11.0g 1.5g	336cal 12.8g 10.9g 1.6g	
11	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス みかん	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 ピーマン みかん	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 18.7g 16.9g 1.5g	352cal 13.3g 11.4g 1.5g	
12	火	せんべい 牛乳	ツナオムレツ プロッコリーサラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 プロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	黒ごまマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	456cal 17.6g 23.5g 1.9g	395cal 13.8g 21.0g 1.9g	
13	水	ビスケット 牛乳	豆腐のカレー煮 中華風酢の物 大根の味噌汁	カレー粉 鶏から 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 豚挽き肉 かにかまぼこ	米 春雨	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	焼きドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 20.3g 21.6g 2.2g	391cal 13.8g 21.0g 1.9g	
14	木	クッキー 牛乳	コーンシチュー オレンジ	シチュールー	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 コーン グリンピース オレンジ	ごはん	アップルパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	676cal 17.0g 16.9g 0.9g	403cal 8.9g 16.8g 2.1g	
15	金	せんべい 牛乳	さわらの蒲焼き キャベツのお浸し 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	さわら かまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	生姜 キャベツ 葱	ごはん	ヨーグルトケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 27.0g 23.2g 2.0g	462cal 24.1g 21.2g 2.2g	
16	土	ビスケット お茶	カレー肉じゃが 卵スープ バナナ	カレー粉 醤油 鶏がらスープ	豚ばら肉 卵 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	529cal 17.7g 10.2g 1.9g	409cal 16.4g 10.3g 1.7g	
18	月	クッキー 牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	ベーコン 卵 かにかまぼこ	米 じゃが芋 チーズ	人参 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	452cal 14.6g 17.8g 1.7g	314cal 11.1g 11.6g 1.5g	
19	火	せんべい 牛乳	甘塩紅鮭 キャベツの甘酢和え 麴の味噌汁	塩 砂糖 酢 だし汁 味噌	甘塩紅鮭	米	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	じゃが芋ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	520cal 25.1g 20.1g 1.2g	491cal 20.1g 11.4g 1.1g	
20	水	ビスケット 牛乳	鶏肉の甘辛煮 きゅうりと竹輪のサラダ 玉葱の味噌汁 みかん	醤油 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 竹輪	米 油 片栗粉 小麦粉 白すりごま	人参 きゅうり 人参 玉葱 みかん	ごはん	サブレ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 19.0g 19.1g 1.7g	391cal 15.0g 15.5g 1.8g	
22	金	クッキー 牛乳	豆腐入り松風焼き 白菜のなめ豆和え じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 卵 なめ豆	米 パン粉 白ごま じゃが芋	玉葱 葱 人参 白菜 人参 人参	ごはん	イチゴ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	509cal 20.0g 16.0g 1.9g	335cal 13.1g 1.7g	
23	土												
25	月	ビスケット 牛乳	鶏肉のカレーマヨ焼き もやしのナムル 大根の味噌汁 バナナ	カレー粉 マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米	人参 きゅうり もやし 人参 大根 バナナ	ごはん	ほうれん草の パウンドケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	524cal 20.5g 24.9g 1.6g	387cal 16.6g 22.9g 1.7g	
26	火	クッキー 牛乳	鱈の甘酢あんかけ プロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁	ケチャップ 醤油 醤油 だし汁 味噌	鱈 かつお節 わかめ 油揚げ	米 油 片栗粉	人参 プロッコリー 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	オレンジ風味の ブラウニー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	609cal 23.7g 22.7g 1.7g	425cal 20.3g 19.9g 1.8g	
27	水	せんべい 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根の中華和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん 醤油鶏から 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ	米	レモン 人参 切り干し大根 ほうれん草 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	663cal 25.4g 26.3g 2.7g	494cal 21.9g 24.6g 1.5g	
28	木	ビスケット 牛乳	さわらのごま味噌焼き 白菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん しょうゆ だし汁 味噌	さわら かつお節	米 白ごま じゃが芋	人参 白菜 人参 人参	ごはん	中華風蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	578cal 20.0g 22.2g 2.7g	404cal 20.0g 18.9g 1.6g	
29	金	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツ煮 豆腐の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 キャベツ 玉葱 人参	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	536cal 17.1g 16.0g 1.7g	323cal 13.2g 11.6g 1.8g	
30	土	せんべい 牛乳	玉葱の味噌汁 みかん	だし汁 味噌			人参 玉葱 みかん	お弁当			カロリー たんぱく質 脂質 塩分	68cal 2.4g 0.9g 0.8g	55cal 2.4g 0.8g 0.8g