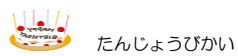


ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざいりょうめい			エネルギー たんぱくしつ しつ
			ねつとちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのしょうしをとのえるもの	
02月	みそとうにゅうどん、むぎ ちゃ、コロッケ、ごまマヨネーズ あえ、バナナ	ミルク、フレン チトースト	うどん、コロッケ、しょくパ ン、さとう、あぶら、マヨ ネーズ、ごま	ぶたにく、とうにゅう、ちく わ、みそ、ミルク、たまご、 ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、しめ じ、ねぎ、にんじん、バナナ	553.4 20.7 15.5
03火 	さげごはん、すましじる、エビフ ライ（タルタルソース）、はくさ いのおかかあえ、カルピスゼリー	ミルク、ひなあ られ	こめ、やきふ、マヨネーズ、 さとう、あぶら、ひなあられ	さげ、とうふ、エビフライ、 たまご、かつおぶし、カルピ ス、ミルク	はくさい、パセリ、ねぎ、に んじん、たまねぎ、みかんか ん、かんてん	587.9 20.1 14.6
04水	ごはん、やさいスープ、ミート ローフ、サラスパサラダ	いちごヨーグル ト、アスパラガ スビスケット	こめ、むぎ、スパゲティ、さ とう、マヨネーズ、パンこ、 あぶら、アスパラガスビス ケット	ぶたにく、たまご、ハム、 ぎゅうにゅう、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、コー ン、にんじん、キャベツ、えの き、いちごジャム、グリーン ピース	570.6 19.7 15.6
05木	ごはん、たまごスープ、マーボー 豆腐、はるまき、ポイルプロ ッコー	ミルク、ドーナ ツ	こめ、むぎ、さとう、マヨ ネーズ、かたくりこ、あぶ ら、ごまあぶら、ドーナツ	はるまき、ぶたにく、とう ふ、たまご、みそ、ミルク	フロッコリー、しいたけ、ね ぎ、にんじん、にら、グリン ピース	579.9 23.1 16.2
06金 	ごはん、えのきとあぶらあげのみ そしる、さげのパンこやき、わふ うサラダ、オレンジ	ミルク、アメリ カンドッグ	こめ、むぎ、さとう、パン こ、アメリカンドッグ	さげ、かまぼこ、あぶらあ げ、みそ、バター、こなチー ズ、ミルク	キャベツ、えのき、きゅう り、にんじん、わかめ、パセ リ、にんにく、オレンジ	560.3 29.6 12.1
07土	わかめごはん、じゃがいもとたま ねぎのみそしる、シューマイ、こ まつなともやしのおひたし、バナ ナ	ぎゅうにゅう、 ビスケット	こめ、むぎ、じゃがいも、ご ま、さとう、ビスケット	シューマイ、ちくわ、みそ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	もやし、こまつな、たまね ぎ、わかめ、バナナ	551 18.4 13.4
09月	しょくパン（ジ・ピ）、オニオン スープ、キッシュ、ツナサラダ	むぎちゃ、ウイ ンナーとコー ンのませごはん	しょくパン、こめ、マヨネー ズ、ピーナッツバター、さ とう、じゃがいも	たまご、ぎゅうにゅう、こな チーズ、ツナ、ウィンナー、 ベーコン、ミルク、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、コーン、いちご ジャム、わかめ、パセリ	543.1 18 22.9
10火	チキンカレーライス、むぎちゃ、 わかめサラダ、りんご	ミルク、いちご むしケーキ	こめ、むぎ、じゃがいも、あ ぶら、さとう、ホットケーキ ミックス	とりにく、かまぼこ、たま ご、ミルク、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、わかめ、ピーマン、きゅう り、ふくじんづけ、いちごジャ ム、りんご	585.7 18.8 12.7
11水	ごはん、とんじる、さばのたつた あげ、はるさめサラダ、オレンジ	ヨーグルト、サ ブレ	こめ、むぎ、はるさめ、さ とう、かたくりこ、あぶら、サ ブレ	さば、とうふ、みそ、ぶたに く、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、こんにゃ く、ねぎ、だいこん、きゅう り、ごぼう、しょうが、オレンジ	547.4 19.3 14.6
12木	ごはん、かぶとあぶらあげのみそ しる、ユーリンチー、ほうれんそ うともやしのナムル	ミルク、カステ ラ	こめ、むぎ、ごま、かた くりこ、ごまあぶら、さとう、あ ぶら、カステラ	とりにく、あぶらあげ、み そ、ミルク	もやし、ほうれんそう、か ぶ、しょうが	547.4 22.4 13.4
13金	ごはん、たまごスープ、マーボー 豆腐、はるまき、ポイルプロ ッコー	ミルク、じゃが いものチーズや き	こめ、むぎ、さとう、マヨ ネーズ、かたくりこ、あぶ ら、ごまあぶら、じゃがいも	はるまき、ぶたにく、とう ふ、たまご、みそ、ミルク、 こなチーズ、バター	フロッコリー、しいたけ、ね ぎ、にんじん、にら、グリン ピース、パセリ	548.9 23.8 17.3
14土	なっとうごはん、たまねぎとあぶ らあげのみそしる、ミートポ ール、こまつなともやしのごまあ え、オレンジ	ぎゅうにゅう、 せんべい	こめ、むぎ、ごま、さ とう、せんべい	なっとう、ミートボール、あ ぶらあげ、みそ、ぎゅうに ゅう	こまつな、もやし、たまね ぎ、オレンジ	585.3 20.2 15.8
16月	あんかけうどん、むぎちゃ、コ ロッケ、ごまマヨネーズあえ、バ ナナ	ミルク、りんご むしパン	うどん、コロッケ、こむぎ こ、マヨネーズ、さとう、あ ぶら、かたくりこ、ごま	とりにく、ちくわ、たまご、 バター、ミルク	キャベツ、はくさい、にんじ ん、ねぎ、しいたけ、バナ ナ、りんご	587.1 21 14.2
18水 	ごはん、えのきとあぶらあげのみ そしる、さげのパンこやき、わふ うサラダ、オレンジ	むぎちゃ、やき そば	こめ、むぎ、ちゅうかめん、 さとう、パンこ、あぶら	さげ、かまぼこ、あぶらあ げ、みそ、とりにく、パ ター、こなチーズ	キャベツ、えのき、もやし、 きゅうり、にんじん、たまね ぎ、わかめ、ピーマン、パセ リ、にんにく、オレンジ	548.1 24.3 15.2
19木 	ハムチャーハン、ほうれんそうの ちゅうかスープ、ささみチー スカツ、ポイルキャベツ、プ チケーキ	ミルク、コー ンフレーク	こめ、プチケーキ、コー ンフレーク、あぶら、マヨ ネーズ、ごまあぶら、	ささみチースカツ、ハム、た まご、ミルク	キャベツ、ねぎ、にんじん、 ほうれんそう、ピーマン、た まねぎ、コーン	574.1 21 14.5
21土	わかめごはん、こまつなとあぶ らあげのみそしる、ポイルウイ ンナー、ポイルキャベツ、バナ ナ	ぎゅうにゅう、 ビスケット	こめ、むぎ、ごま、ビスケッ ト	ウィンナー、あぶらあげ、み そ、ぎゅうにゅう	キャベツ、こまつな、わか め、バナナ	559.3 17.2 19.6
23月	しょくパン（ジ・ピ）、オニオン スープ、キッシュ、ツナサラダ	むぎちゃ、にん じんごはん	こめ、しょくパン、マヨネー ズ、バターピーナッツ、さ とう、じゃがいも	たまご、ツナ、ぎゅうに ゅう、ベーコン、バター、こな チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、コーン、いちご ジャム、わかめ、パセリ	543.6 17.5 18.4
24火	ごはん、やさいスープ、ミート ローフ、サラスパサラダ	ミルク、かりん とう	こめ、むぎ、スパゲティ、マ ヨネーズ、パンこ、あぶら、 さとう、かりんとう	ぶたにく、たまご、ハム、ミ ルク	たまねぎ、きゅうり、コー ン、にんじん、キャベツ、え のき、グリーンピース	579.8 21.8 16.4
25水	チキンカレーライス、むぎちゃ、 わかめサラダ、りんご	のむヨーグル ト、せんべい	こめ、むぎ、じゃがいも、あ ぶら、さとう、せんべい	とりにく、かまぼこ、ヨー グルト	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、わかめ、ピーマン、き ゅうり、ふくじんづけ、りんご	568.1 17.1 12.3
26木	ごはん、とんじる、さばのたつた あげ、はるさめサラダ、オレンジ	ミルク、バーム クーヘン	こめ、むぎ、はるさめ、か たくりこ、あぶら、さとう、 バームクーヘン	さば、とうふ、みそ、ぶたに く、バームクーヘン	キャベツ、にんじん、こんにゃ く、ねぎ、だいこん、きゅう り、ごぼう、しょうが、オレンジ	567.5 22 11.9
27金	ごはん、かぶとあぶらあげのみそ しる、ユーリンチー、ほうれんそ うともやしのナムル	ミルク、ス ティックパン	こめ、むぎ、かたくりこ、さ とう、あぶら、ごま、ごまあ ぶら、スティックパン	とりにく、あぶらあげ、み そ、ミルク	もやし、ほうれんそう、か ぶ、しょうが	544.5 23.5 13.3


※圖の行事などで献立が入れ替わる場合があります。
※食材の関係で献立が変わる場合があります。

3がつ3にちは、ひなまつりです。こどものせいちょうをおいのりするひです。
おやつ『ひなあられ』のいろには、ピンク（わるいことがおきない）、しろ（ながいき）、みどり（けんこう）といういみがあります。

【栄養目標量(以上見)】	【今月の平均】
エネルギー 560kcal	563kcal
たんぱく質 21.0g	20.9g
脂質 16.0g	15.2g
炭水化物 81g	75g
塩分 2.5g	2.5g



子どもがよろこぶメニュー

 「まごわやさしい」 こんだて

