



2022ねん03がつ

ひづけ	こんだて	おやつ	ざいりょうめい			エネルギーたんぱく質しつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
01か	カレーライス、ラッシー、はるさめサラダ、バナナ	ミルク、ステックパン	こめ、コッペパン、じゃがいも、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら	ぎゅうにゅう、ひきにく、ミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ぶくじんづけ、ピーマン、レモン	594 21.5 11.7
02すい	ごはん、なばなりみそしる、ささみチーズカツ、ちくぜんに	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	アメリカンドッグ、とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、チーズ、ぎゅうにゅう	こんにゃく、にんじん、たけのこ、だいこん、しいたけ、ごぼう、なばな、グリーンピース	537 26.2 13.5
03もく	さけすし、はなふのすましじる、とりにくのさっぱり、なばな、いりはい、さくさいのおかかあえ、りんごゼリー	カルピス、ひなあられ	こめ、さとう、やきふ、ごま、あぶら	とりにく、カルピス、さけ、たまご、とうふ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	はくさい、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、なばな、えのきたけ、しょうが、かんてん	553 24.0 13.1
04きん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さけのちゃんちゃんやき、ブロッコリーのごまマヨネーズあえ、りんご	ミルク、ビスケット	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま	さけ、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、わかめ、コーン	559 24.1 11.1
07げつ	しょくぱん(ジ・ピ)、コーンシチュー、ぶたにくのピザやき、コールスローサラダ	むぎちや、にんじんごはん	こめ、しょくぱん、じゃがいも、こむぎこ、さとう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ミルク、ツナ、バター	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ピーマン	584 27.3 20.3
08か	ごはん、けんちんじる、さわらのさいきょうやき、だいこんのにくみそかけ、オレンジ	のむヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、さとう、むぎ、かたくりこ、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、ひきにく、ミルク、みそ、あぶらあげ	だいこん、オレンジ、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが、ごぼう	588 25.3 18.5
09すい	ごはん、ちゅうかスープ、ユーリンチー、ちゅうかふうサラダ	ミルク、フライドポテト	こめ、フライドポテト、かたくり、むぎ、さとう、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、こむぎこ	とりにく、ミルク、かにかまぼこ、ぎゅうにゅう	もやし、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にら、しょうが、わかめ、にんじん	537 20.1 17.6
10もく	ごはん、カブのみそしる、とりにくのパーベキューソース、もやしのいろいろあえ	ミロミルク、リッツ	こめ、かたくりこ、さとう、むぎ、あぶら、ごま	とりにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	もやし、かぶ、たまねぎ、にんじん、なばな、しょうが	566 24.2 17
11きん	ごはん、もやしとえのきのみそしる、ぎせいとうふ、きりほしだいこんのうまに	ミルク、バナナケーキ	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら	とうふ、たまご、ミルク、とりにく、さつまあげ、バター	もやし、バナナ、にんじん、えのきたけ、しらたき、きりほしだいこん、ひじき、わかめ	524 24.6 11.8
12ど	ぶりかけごはん、こまつなとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウインナー、あぶらあげ、みそ	バナナ、こまつな、ブロッコリー	554 17.8 23.4
14げつ	たまごとうどん、むぎちや、メンチカツ、キャベツとほうれんそうのごまあえ	ミルク、ジャムサンド	うどん、しょくぱん、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	メンチカツ、たまご、ミルク、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ	578 20.4 21.4
15か	スパゲティミートソース、ポパイスープ、ツナのサラダ、いちご	ミルク、シュガーロール	スパゲティ、クロワッサン、あぶら、さとう	ひきにく、ミルク、ツナ、こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、いちご、ほうれんそう、にんじん、コーン、マッシュルーム、トマト	568 24.0 22.2
16すい	カレーライス、ラッシー、はるさめサラダ、バナナ	ミルク、りんごケーキ	こめ、じゃがいも、さとう、むぎ、はるさめ、あぶら、ホットケーキ	ぎゅうにゅう、ひきにく、ミルク、たまご	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ぶくじんづけ、ピーマン、レモン、りんご	590 17.7 14.0
18きん	ごはん、なばなみそしる、ささみチーズカツ、ちくぜんに	ミルク、コーンマヨネーズスト	こめ、しょくぱん、むぎ、マヨネーズ、あぶら、さとう	とりにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、チーズ、ぎゅうにゅう	こんにゃく、にんじん、たけのこ、だいこん、しいたけ、ごぼう、コーン、なばな、たまねぎ、グリーンピース	560 25.9 15.3
19ど	なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー	522 19.5 12.9
22か	しょくぱん(ジ・ピ)、コーンシチュー、ぶたにくのピザやき、コールスローサラダ	むぎちや、やきそば	やきそばめん、しょくぱん、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ツナ、バター、ミルク	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ピーマン	554 29.0 25.3
23すい	ごはん、けんちんじる、さわらのさいきょうやき、だいこんのにくみそかけ、オレンジ	ミルク、バームクーヘン	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	さわら、とうふ、ひきにく、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、オレンジ、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが、ごぼう	541 26.2 12.1
24もく	ごはん、コンソメスープ、チーズハンバーグ、ポイルブロッコリー、オレンジ	いちごのセブリン	こめ、さとう、むぎ、パンこ、あぶら、マヨネーズ	ひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、ミルク、ホイップクリーム、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、コーン、いちご、にんじん、オレンジ	571 23.8 20.8
25きん	ごはん、ちゅうかスープ、ユーリンチー、ちゅうかふうサラダ	みかんヨーグルト、サブレ	こめ、かたくりこ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、こむぎこ	とりにく、ミルク、かにかまぼこ、ぎゅうにゅう	みかん、もやし、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にら、しょうが、わかめ	536 18.6 14.6
26ど	なっとうごはん、たまねぎととうふのみそしる、シューマイ、ポイルブロッコリー、バナナ	りんごジュース、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、シューマイ、なっとう、とうふ、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー	522 19.5 12.9
28げつ	たまごとうどん、むぎちや、メンチカツ、キャベツとほうれんそうのおかかあえ	むぎちや、さけわかめごはん	こめ、うどん、あぶら、さとう、かたくりこ	メンチカツ、たまご、さけ、ぎゅうにゅう、かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ	591 16.3 19.7
29か	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、さけのちゃんちゃんやき、ブロッコリーのごまマヨネーズあえ、りんご	ミルク、マカロニあべかわ	こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、むぎ、マヨネーズ、あぶら、すりごま	さけ、ミルク、みそ、きなこ、ぎゅうにゅう	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、わかめ、コーン	530 26.1 9.6
30すい	ごはん、もやしとえのきのみそしる、ぎせいとうふ、きりほしだいこんのうまに	ミルク、コーンフレーク	こめ、コーンフレーク、むぎ、さとう、あぶら	とうふ、たまご、ミルク、とりにく、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう	もやし、えのきたけ、にんじん、しらたき、きりほしだいこん、ひじき、わかめ	525 23.6 9.9
31もく	ごはん、カブのみそしる、とりにくのパーベキューソース、もやしのいろいろあえ	ミルク、せんべい	こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	とりにく、たまご、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	もやし、かぶ、りんご、たまねぎ、にんじん、なばな、しょうが	584 24.3 16.5

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)というみがあります。

※園の行事などで献立が入れ替わることがあります。※食材の関係で献立が変わることがあります。



【栄養目標量:以上児】	【今月の平均】
エネルギー 560kcal	562kcal
たんぱく質 21.0g	22.9g
脂質 16.0g	16.1g
塩分 2.5g	2.5g

たんじょうびかい



こどもがよろこぶメニュー

「まごわやさしい」こんだて

ごはん、カブのみそしる、とりにく	ミロミルク、リッツ	こめ、かたくりこ、さとう、むぎ、あぶら、ごま	とりにく、ミルク、たまご、みそ、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	もやし、かぶ、たまねぎ、にんじん、なばな、しょうが	566 24.2 17
------------------	-----------	------------------------	------------------------------	---------------------------	-------------------