



献立表



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
01 土	豚肉の甘みそ丼 白菜と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト(リンゴソース)	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、油、みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉 はくさい、えのきたけ、生揚げ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)、りんご、砂糖	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 お菓子(ビスケット・せんべい)	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
03 月	ひな祭り寿司 花型人参の甘煮 菜花の鶏だんご汁 いちごデザート	米、水、さけ、食塩、切り干しだいこん、干しいたけ、油揚げ、水、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、さやえんどうにんじん、砂糖、食塩 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、なばな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、かまぼこ 調製豆乳、水、コーンスターチ、砂糖、いちご、バニラエッセンス	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 ひなあられ 米粉のさくら蒸しパン	牛乳、ビスコ 牛乳 ひなあられ 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、桜あん、甘納豆、桜塩漬
04 火	♡カレーうどん ♡竹輪の磯辺揚げ 白菜とほうれん草のおかか和え	ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 ちくわ、あおのり、てんぷら粉、油 はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 鮭葱おにぎり	牛乳/ビスコ 牛乳 米、しょうゆ、さけ、ごま油、万能ねぎ、すりごま、焼きのり、
05 水	ご飯 ぶりの香り焼 ☆♡納豆 野菜炒め(豚肉・キャベツ) かぶと油揚げのみそ汁	米 ぶり、しょうゆ、みりん、にんにく、片栗粉、油 挽きわり納豆、ねぎ、かつお節、しょうゆ 豚肉(肩ロース)、酒、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ごま油、食塩 かぶ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 パンプティング	牛乳、バナナ 牛乳 食パン、卵、牛乳、砂糖、
06 木	ご飯 鶏むね肉の照り焼き 切干大根のごまサラダ 小松菜と里芋のみそ汁	米 鶏むね肉、しょうが、酒、砂糖、食塩、油、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、酢、砂糖、すりごま こまつな、さといも、油揚げ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)、	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 スイートポテト	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、砂糖、食塩、豆乳、バニラエッセンス、油
07 金	ご飯 さけのコーンマヨ焼き(チーズ) ブロッコリーとトマトのごまサラダ マロニースープ	米 さけ、食塩、こしょう、小麦粉、油、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ きゅうり、ブロッコリー、トマト、食塩、すりごま マロニー、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、油、水、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、かつお節、しょうゆ、チーズ、焼きのり、
08 土	ハヤシライス キャベツの昆布サラダ ヨーグルトあえ(果物)	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油 みかん缶、パイン缶、バナナ、ヨーグルト(加糖)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 お菓子(ビスケット・せんべい)	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、
10 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き りんご入りポテトサラダ 五目みそ汁	米 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒 じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、りんご、マヨドレ、食塩 さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、油揚げ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、ビスコ 牛乳 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、
11 火	赤飯 ♡鶏のから揚げ パスタサラダ はんぺんと小葱のすまし汁 ♡カルピスゼリー	米、もち米、ゆであずき缶、水、食塩、ごま鶏もも(皮なし)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、油 サラダ用スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩 はんぺん、万能ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 カルピス、水、粉かんてん、みかん缶	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 ♡あげぱん(きな粉)	牛乳、ビスコ 牛乳 ロールパン、油、きな粉、砂糖、グラニュー糖、
12 水	ご飯 さわらのカレームニエル ごぼうサラダ トマトのチキンスープ	米 さわら、食塩、酒、カレー粉、米粉、バター ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 鶏ひき肉(極粗びき)、キャベツ、たまねぎ、トマト、水、コンソメ、食塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 ほうれんそうとチーズの カップケーキ	牛乳、バナナ 牛乳 ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、卵、牛乳、
13 木	♡高野豆腐入りジャージャーうどん フレンチサラダ オクラとえのきのスープ ♡ヨーグルト	ゆでうどん、豚ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、チキンコンソメ、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、テンメンジャン、食塩、片栗粉 もやし、にんじん、きゅうり、油、酢、こしょう、砂糖 オクラ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、水、中華だし の素、食塩 ヨーグルト	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 ベーコンとチーズの焼き おにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、ベーコン、とろけるチーズ、
14 金	かやく御飯 サバの塩焼き ほうれん草としめじのおかか和え 切干大根と油揚げのみそ汁	米、鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩 さば、食塩 ほうれんそう、にんじん、しめじ、かつお節、砂糖、しょうゆ 切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 さつまいものあべかわ風	牛乳、バナナ 牛乳 さつまいも、片栗粉、砂糖、きな粉、砂糖、

17 月	ご飯 厚揚げの炒め物 粉ふき芋 五目春雨スープ	米 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、 ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 じゃがいも、食塩、あおのり はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、コーン (冷凍)、油、水、中華だしの素、食塩、ごま	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 二色おはぎ	牛乳、ビスコ 牛乳 米、もち米、きな粉、砂糖、食 塩、黒ごま、砂糖、
18 火	ハンバーガー フライドポテト ♡コーンクリームスープ 寒天フルーツポンチ 	コッペパン、鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、 油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ナツメグ、ケ チャップ、チーズ、サニーレタス フライドポテト、食塩 クリームコーン缶、コーン(冷凍)、たまねぎ、油、水、 コンソメ、豆乳、食塩、片栗粉、パセリ粉 粉かんでん、水、砂糖、バナナ、もも缶(白桃)、みかん 缶、キウイフルーツ	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 ♡チーズケーキ	牛乳、ビスコ 牛乳 クリームチーズ、生クリーム、 牛乳、砂糖、小麦粉、レモン果 汁、ビスケット
19 水	ご飯 鮭のオーロラソース和え ひじきサラダ 青梗菜と厚揚げのみそ汁	米 さけ、酒、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソー ス、マヨネーズ、砂糖、水 ひじき、にんじん、もやし、きゅうり、ツナ缶、コーン (冷凍)、すりごま、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ チンゲンサイ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛み そ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 甘納豆入り黒糖蒸しパン	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、 豆乳、黒砂糖、油、甘納豆、
21 金	ミートスパゲティ 豆乳ポトフ 清美オレンジ	スパゲティ、豚ひき肉(赤身)、たまねぎ、にんじん、 油、三温糖、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、ト マトソース、ホールトマト缶詰、テミグラスソース、小麦 粉、米粉 鶏肉(もも皮なし)、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、に んじん、水、コンソメ、豆乳、食塩 オレンジ	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 鮭チーズおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、さけ、酒、チーズ、すりご ま、焼きのり、
22 土	豚肉の甘みそ丼 白菜と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト(リンゴソース)	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマ ン、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、 片栗粉 はくさい、えのきたけ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡 色辛みそ) ヨーグルト(無糖)、りんご、砂糖	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 お菓子(ビスケット・せ んべい)	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべ い、
24 月	ご飯 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのチキンサラダ 南瓜と玉ねぎのみそ汁	米 生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 油、グリーンピース(冷凍)、かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酒、みりん、片栗粉 鶏ささ身、酒、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷 凍)、酢、油、食塩 たまねぎ、かぼちゃ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色 辛みそ)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 クッキー・海苔胡麻	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、 無塩バター、砂糖、卵、ごま、 あおのり、
25 火	♡わかめうどん ささみの天ぷら キャベツのおかか和え ☆フルーチェ(いちご)	ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩 鶏ささ身、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節 フルーチェ イチゴ、牛乳	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、ツナ水煮缶、マヨネーズ、 かつお節、塩こんぶ、すりご ま、焼きのり、
26 水	ご飯 ♡ぶりの照り焼き 小松菜とコーンの納豆和え 金時豆の甘煮 かぶと油揚げのみそ汁	米 ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 挽きわり納豆、こまつな、コーン(冷凍)、しょうゆ、き び砂糖 いんげんまめ(乾)、砂糖、しょうゆ、食塩 かぶ、かぶ・葉、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ (淡色辛みそ)	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 ホットケーキ	牛乳、バナナ 牛乳 ホットケーキ粉、牛乳、油、 メープルシロップ、
27 木	ご飯 ♡肉じゃが 青梗菜のごま和え 豆腐としめじのみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえん どう チンゲンサイ、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ 木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だ し汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 ☆おやつ焼きそば	牛乳、ビスコ 牛乳 焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャ ベツ、にんじん、ピーマン、ご ま油、ウスターソース、
28 金	人参ライス クリームソース アスパラサラダ ジュリエヌスープ	米、にんじん、酒、コンソメ 鶏肉(もも皮なし)、食塩、こしょう、油、たまねぎ、マッ シユールム缶、無塩バター、小麦粉、牛乳、食塩、コンソ メ グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン缶、 うめ干し、酢、油、砂糖、しょうゆ もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、昆布 だし汁、コンソメ、からスープ、食塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳 ☆さつまいもスティック	牛乳、バナナ 牛乳 さつまいも、片栗粉、油、砂 糖、水、
29 土	ピピンバ かぶのスープ ヨーグルト(いちごジャム)	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、しょうが、にんにく、 油、しょうゆ、みりん、砂糖、もやし、にんじん、水、食 塩、ほうれんそう、ごま油、ごま ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食 塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 お菓子(ビスケット・せ んべい)	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべ い、
31 月	♡ドライカレーライス マカロニサラダ ワンタンスープ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶど う、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケ チャップ、米粉 マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、たまねぎ、キャバ ツ、マヨネーズ、食塩、三温糖、酢 ワンタンの皮、豚ひき肉、ねぎ、チンゲンサイ、食塩、 しょうゆ、からスープ	◎牛乳、◎ビスコ 牛乳 ♡チヂミ	牛乳、ビスコ 牛乳 ら、豚ひき肉、コーン(冷 凍)、しらす干し、米粉、食 塩、水、ごま油、しょうゆ、ご ま油、
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.3 g 塩分 1.6 g	鉄 2.4 mg カルシウム 233 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 4.8 g	

※0~2歳児クラスは午前のおやつに牛乳70mlとビスケット類(ビスコ)またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。

※食材の納入状況により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

※3月まであずさ保育園とそよかぜ保育園の5歳児のリクエストメニューが登場します。

(♡あずさ保育園 ☆そよかぜ保育園 となっております)