



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ()は未満	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01月	五目味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の炒め物	288.2(346.1) 14.6(12.7) 17.2(12.7) 18.7(45.2) 1.9(1.3)	じゃがいも、三温糖、 ○アンパンマンのあげせん、 油、米 ◎マンナビスケット	若鶏肉、みそ、 ベーコン(乳・卵抜き)、 うすあげ、いわし(煮干し) ○おしゃぶり昆布	こまつな、にんじん、たまねぎ、 しめじ、白ねぎ、とうもろこし、 しょうが	お茶 ビスケット	お茶 昆布 揚げあられ	
02火	はるさめスープ タラフライ キャベツのごまマヨネーズ和え いちご	352.5(396.5) 15.9(14.2) 16.3(12.6) 35.6(56.5) 2.2(1.6)	◎バター、◎おつゆ麩、油、 ノンエッグマヨネーズ、◎三温糖 はるさめ(国産)、白ごま、米、 ◎塩せんべい	焼き竹輪(乳・卵抜き)、○きな粉 ○牛乳、豚肉、タラフライ	キャベツ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、いちご	お茶 せんべい	牛乳 ●お麩ラスク	5歳児牛乳の日
03水	巻き寿司(ウインナー、きゅうり、 たまご、おしんこ、いなり) すまし汁 豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し ひなまつりゼリー	369.0(284.8) 15.4(9.9) 7.2(4.6) 60.6(51.0) 2.2(1.5)	米、○ひなあられ、 ◎マンナポーロ	絹ごし豆腐、かつお節、昆布、 NEWとうふハンバーグ(乳・卵抜き)、 わかめ、ウインナー(乳・卵抜き)、 いなり用あげ、○カルピス	なばな、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、おしんこ、たけのこ、 白ねぎ、桃の花ゼリー	お茶 ポーロ	カルピス ひなあられ	ひなまつり献立
04木	八宝菜 シウマイ 鶏ささみと枝豆のサラダ	240.8(373.0) 16.1(16.0) 8.1(8.1) 26.0(58.9) 1.4(1.1)	ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、 ごま油、三温糖、すりごま(白)、 米、◎アンパンマン幼児用ビスケット	豚肉、ささみ、 赤かまぼこ(乳・卵抜き)、 しゅうまい(乳・卵抜き)、 ○脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、むきえだま きゅうり、にんじん、たけのこ、 とうもろこし、干しいたけ	お茶 ビスケット	お茶 ●ヨーグルト	
05金	白菜の豆乳スープ キャベツメンチカツ 炒り豆腐	318.5(405.6) 16.2(17.1) 19.1(16.8) 20.5(46.6) 2.0(1.6)	油、三温糖、上新粉、米	調製豆乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、ベーコン(乳・卵抜き)、液 卵、○型抜きチーズディズニー、 ○ミニフィッシュ、キャベツメンチカツ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、干しいたけ、 ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 チーズ ミニフィッシュ (ごまなし)	
08月	じゃが芋のそぼろ煮 スタンプルエッグ ごま和え	348.1(409.6) 16.5(13.8) 15.4(12.8) 35.9(59.8) 1.9(1.2)	じゃがいも、○きなこ餅、 三温糖、白ごま、油、米、 ◎国産野菜のかりんどう	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 さつま揚げ(乳・卵抜き)、液卵	にんじん、たまねぎ、もやし、 きゅうり グリンピース	お茶 かりんどう	牛乳 せんべい	5歳児牛乳の日
09火	ミネストローネスープ ササミフライ スパゲティサラダ	309.8(359.9) 14.3(12.0) 9.1(6.5) 42.8(63.4) 1.7(1.1)	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 スパゲティ、油、米、 ◎マンナウエファー	ハム(乳・卵抜き)、 ベーコン(乳・卵抜き)、 味ささみフライ	たまねぎ、きゅうり、トマトピュー レ、にんじん、とうもろこし、 セロリー、○バナナ	お茶 ウエハース	お茶 バナナ	
10水	キャベツのみそ汁 焼鯖 牛肉とごぼうの甘辛炒め いちご	396.2(430.6) 20.5(14.8) 21.8(16.0) 29.6(56.9) 2.1(1.5)	◎ホットケーキ粉、○油、○粉 糖、三温糖、米、 ◎えびせんべい満月	牛肉、○絹ごし豆腐、みそ、 うすあげ、いわし(煮干し)、焼鯖	しらたき、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、えのきたけ、 いちご、しょうが	お茶 せんべい(えび)	お茶 ●豆腐ドーナツ	
11木	コーンポタージュ 鶏肉のカレー炒め ゆで野菜	631.1(425.4) 17.2(11.0) 21.3(12.8) 92.7(66.6) 2.9(1.7)	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 油、◎ぼたぼた焼き ○アンパンマンのソフトせんべい	若鶏肉、牛乳、生クリーム、 粉チーズ、○昆布	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 クリームコーン缶、とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 せんべい 昆布	
12金	ワンタンスープ とり天 キャベツのサラダ オレンジ	503.9(461.2) 13.5(13.9) 19.2(13.8) 69.2(70.4) 2.5(1.7)	米、ノンエッグマヨネーズ、油、 ワンタンの皮、 ○フレンズクレープ(ブルーベリー)	ハム(乳・卵抜き)、とり天、 ◎ジョア ストロベリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、白ねぎ、オレンジ	乳酸飲料	お茶 クレープ	
15月	麻婆豆腐 アジフライ ビーンズサラダ	453.7(459.4) 24.8(19.1) 22.6(16.3) 37.8(59.0) 1.6(1.1)	ノンエッグマヨネーズ、油、 ○ビスコ、片栗粉、三温糖、 ごま油、米、◎たべっこベイビー	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、 大豆、ツナ水煮、みそ、 あじ松葉開きフライ、ひじき	たまねぎ、むきえだまめ、 にんじん、きゅうり、白ねぎ、 とうもろこし、干しいたけ	お茶 ビスケット (ベイビー)	牛乳 ビスケット	
16火	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	三温糖、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、◎塩せんべい	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布、 ○カスタードプリン、 ◎ハイ! チーズG	バナナ、大根、人参、きゅうり、 椎茸 インゲン	お茶 チーズ せんべい	お茶 プリン	
17水	手作り弁当 	58.2(83.7) 1.8(2.1) 1.9(2.4) 8.5(13.4) 0.1(0.2)	◎もち麦とごませんべい	○飲むヨーグルト	◎りんご	お茶 くだもの	乳酸飲料 せんべい	
18木	なめこのみそ汁 ソースヒレカツ 梅サラダ	425.6(315.9) 17.5(11.5) 7.1(4.5) 72.8(57.2) 2.0(1.4)	米、油、三温糖、 ◎アンパンマンのおこめボール	絹ごし豆腐、みそ、○脱脂粉乳 いわし(煮干し)、糸かつお節 ヒレカツ(乳・卵抜き)、わかめ ◎食べる煮干し	きゅうり、なめこ、 切り干しだいこん、白ねぎ、梅 肉	お茶 あられ 煮干し	お茶 ●ヨーグルト	
19金	五目寿司 味噌汁 きゅうりスティック 鶏のからあげ フルーツ	597.2(482.4) 18.7(13.7) 21.6(14.9) 81.9(73.3) 2.1(1.4)	米、三温糖、唐揚げ粉、油、 ○PSロールケーキ(カスタード)、 ◎アンパンマンのあげせん	凍り豆腐、うすあげ、ひじき、 絹豆腐、わかめ、削り節、 鶏肉、味噌	干しいたけ、えのきたけ、 きゅうり、にんじん、かんぴょう、 清見オレンジ、いちご	お茶 揚げあられ	お茶 ロールケーキ 	坂井市産米の日 誕生会
22月	中華卵スープ 豆腐ハンバーグ 洋風きんぴら	350.9(432.7) 14.8(13.3) 15.1(11.6) 38.9(68.8) 1.7(1.2)	じゃがいも、◎ホットケーキ粉、 ○黒砂糖、油、米、 ◎マンナポーロ	○牛乳、卵、絹ごし豆腐、 ベーコン(乳・卵抜き)、○牛乳、 国産鶏の豆腐入りハンバーグ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 ポーロ	牛乳 ●黒糖蒸しパン	
23火	ビーフカレー ボイルウインナー コールスローサラダ 福神漬	457.8(461.7) 13.8(11.2) 23.9(17.2) 46.9(65.6) 2.8(2.0)	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 ◎ぼたぼた焼き、油、米、 ◎ルヴァン、米粉	牛肉、ヨーグルト、シャウエッセン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 みかん缶、きゅうり、しょうが トマトピューレ、とうもろこし、 グリーンピース、福神漬 にんにく	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
24水	のっぺい汁(おばあちゃんレシピ) カラスガレイの照り焼き 三色お浸し デコボン	280.5(389.8) 21.1(15.7) 12.3(9.2) 21.2(60.9) 1.3(1.0)	◎たべっこどうぶつ、白ごま、 米、◎塩せんべい、里芋、 こんにやく	○牛乳、厚揚げ、かつお節、 カラスガレイの照り焼き、 ◎ヨーグルト	デコボン、ほうれんそう、もやし、 にんじん、ごぼう、干し椎茸、 白ねぎ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ビスケット	おばあちゃんの味の日
25木	お楽しみロールパンサンド♡ コンソメスープ エビフライ ミックスフルーツ	426(255) 21.3(19.8) 16.2(14.1) 1.5(1.4) 2.3(1.6)	ロールパン、油、○国産芋けん び	卵、シーチキン、エビフライ、 ベーコン、シャウエッセン、 ○牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、コー ン、きゅうり、パセリ、いちご、 バナナ、 ◎アンパンマンジュース(やさいゼリー)	ジュース	牛乳 芋けんび 	お別れ会
26金	ポトフ 鮭のムニエル マカロニサラダ	372.2(442.2) 19.4(14.9) 17.3(14.6) 34.9(62.9) 2.2(1.6)	じゃがいも、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、 オリーブ油、米、 ◎えびせんべい満月、 ◎プチシュー(ペンギン組)	若鶏肉、 シャウエッセン(乳・卵抜き)、 ロースハム(乳・卵抜き)、鮭	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、とうもろこし、 ○すだちゼリー	お茶 せんべい (えび)	すだちゼリー ●ペンギンさんへ 給食先生からプレ ゼントデザート	
29月	炒り鶏 いわしの梅煮 トマトスパゲティソース	337.5(356.9) 16.5(12.5) 14.3(10.0) 35.7(54.2) 2.0(1.3)	◎北越 サラダかきもち、 スパゲティ、三温糖、油、 オリーブ油、米	若鶏肉、さつま揚げ(乳・卵抜き)、 ベーコン(乳・卵抜き)、 いわしの梅煮	にんじん、たまねぎ、れんこん、 トマト、平こんにやく、ごぼう、 ピーマン、いんげん、 干しいたけ、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 かきもち	
30火	かき玉汁 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ	445.3(450.3) 19.7(15.4) 20.8(15.0) 44.7(63.5) 2.0(1.4)	じゃがいも、◎中半月、片栗粉、 ノンエッグマヨネーズ、油、米、 ◎白い風船	卵、ハム(乳・卵抜き)、若鶏肉、 かつお節、○牛乳、○昆布	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、 にんじん、白ねぎ、しょうが	お茶 せんべい	牛乳 おかき 昆布	
31水	ワカメスープ ギョウザ ビーフンと野菜のソテー	300.1(381.6) 10.6(10.4) 11.6(9.6) 38.4(63.3) 1.6(1.1)	ビーフン、 ◎アンパンマンのソフトせんべい 油、米、◎ビスケット	豚肉、学給ぎょうざ(乳・卵抜き)、 ◎まめびよ(ココア)、わかめ	たまねぎ、しめじ、キャベツ、 ピーマン、にんじん、 とうもろこし、白ねぎ	お茶 ビスケット	豆乳(ココア) せんべい	

※物資の都合により、献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。
●は手作りおやつです。

ごはんのいない日・・・3/3(水)、3/19(金)、3/25(木)