

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	1,2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
		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				
17 月	やわらかごはん カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、砂糖	かれい、こしあん(生)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、人参、しめじ、スナップえんどう、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ふき、ごぼう、生姜、かんでん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ようかん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 310 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 5.8 g	
18 火	やわらかごはん 麻婆豆腐 きゅうりのナムル 中華スープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ひまわり油	ミルク、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かつお節	りんご、きゅうり、キャベツ、にら、ねぎ、あさつき、人参、コーン缶、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、にんにく、生姜、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース	豆乳クッキー アレンジお好み焼き りんご ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.1 g	
19 水	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつ和え みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんでん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.7 g	
春分の日								
21 金	あんかけ焼そば 花シュウマイ わかめスープ	焼そばめん、小麦粉、片栗粉、三温糖、しゅうまいの皮、砂糖	豚ひき肉、豚肉(ばら)、牛乳	たまねぎ、みかん、はくさい、わかめ(生)、人参、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ●ひよこ蒸しパン みかん ほうじ茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.7 g	
22 土	豚丼 小松菜ともやしの磯和え みそ汁	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、小松菜、人参、もやし、ねぎ、あさつき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット 豆乳クッキー バナナ ミルク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.0 g	
日曜日								
24 月	やわらかごはん 鶏肉と大根の煮物 白和え ●みそ汁(もやし・玉ねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、はとむぎ粒	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	大根、オレンジ、人参、もやし、たまねぎ、小松菜、さやえんどう、刻みこんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい 赤ちゃんせんべい オレンジ ほうじ茶	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.6 g	
25 火	ひじきごはん 豆腐と春キャベツのさっと煮 かぶと人参の甘酢和え きのこのすまし汁	米、砂糖	ミルク、鶏もも肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	いちご、れんこん、かぶ、人参、たまねぎ、しめじ、ピーマン、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、酢、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ミートパイ いちご ミルク	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.2 g	
26 水	食パン ポークかつ アスパラとじゃがいもの炒め物 人参スープ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、パン粉、三温糖	豚肉(ロース)、鶏ひき肉、バター	みかん、トマト、人参、グリーンアスパラガス、たけのこ、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、みりん、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ●炊き込みご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.9 g	
27 木	やわらかごはん 鮭と春野菜のさっぱり蒸し ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ホットケーキミックス	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、ごぼう、緑豆もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、わかめ(生)、グリーンアスパラガス、生姜	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 噛み噛みごぼう オレンジ ほうじ茶	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 4.2 g	
28 金	チキンドリア スティック野菜 コンソメスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、小麦粉、油	ミルク、牛乳、鶏もも肉、バター	人参、たまねぎ、大根、バナナ、きゅうり、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	豆乳クッキー バナナケーキ ミルク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 15.7 g	
29 土	ベーコンピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	ミルク、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、人参、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ライスクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 376 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 12.2 g	
日曜日								
31 月	やわらかごはん カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、砂糖	かれい、こしあん(生)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、人参、しめじ、スナップえんどう、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ふき、ごぼう、生姜、かんでん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ようかん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 310 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 5.8 g	