

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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	調味料		
01 水	ご飯 麦茶 (チリコンカーン ブロッコリーの和風サラダ スープ(ちんげんさい・もやし)	米、食パン、砂糖、油、玄米、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶詰、バター、白ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、こしょう	ビスコ 牛乳100 ☆レモン-toast 牛乳130	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 233 mg
02 木	ご飯 麦茶 (シーフードカレー ひじき炒り煮 オレンジ)	米、じゃがいも、つきこんにやく、砂糖、油、玄米	牛乳、押し豆腐、さつま揚げ、むきえび、いか	ぶどう天然果汁、オレンジ、にんじん、たまねぎ、黄桃缶、ピーマン、イナアガー、ひじき	カレールー、しょうゆ、酒、ほんだし	せんべい 牛乳100 ☆ぶどうゼリー 牛乳130	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 258 mg
03 金	ちらしずし (さわらのごま照り焼き 菜の花の卵サラダ 紅白すまし汁 ☆ひなまつり☆)	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油	さわら、卵、カルピス、はんぺん、牛乳、冷凍かにフレーク、鮭フレーク、白ごま	ほうれんそう、れんこん、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、にんじん、なばな、糸みつば、さやえんどう、うめ干し、干しいたけ、焼きのり	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、本みりん、こしょう	ひなあられ 牛乳100 ☆ひなまつり蒸しパン ☆カルピス	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 130 mg
04 土	ご飯 麦茶 (豚肉のトマト煮 具だくさん野菜スープ フルーチェ)	米、スティックパン(プレーン)、じゃがいも、油、砂糖	豚こま、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、コーン缶、にんにく	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、食塩、パセリ粉、カレー粉、こしょう	クラッカー 牛乳100 スティックパン せんべい 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 105 mg
06 月	ご飯 麦茶 (はんぺんの磯辺フライ 切干大根の旨煮 沢煮椀)	米、スバゲティ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、玄米	牛乳、白はんぺん、豚もも(千切り)、豚ひき肉、卵、ちくわ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ホールトマト缶詰、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えだまめ(冷凍)、干しいたけ、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、食塩、本みりん、中濃ソース、コンソメ、カレー粉	チーズ 牛乳100 ☆ミートソーススパゲティ 牛乳130	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 237 mg
07 火	ご飯 麦茶 (ムーシーロウ ビーフンの中華和え物 みそ汁(なめこ・油揚げ)	米、ロールパン、ビーフン、砂糖、玄米、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚もも(千切り)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、なると	たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、茹でタケノコ(千切り)、しょうが、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	ビスケット 牛乳100 ☆ココアクリームサンド 牛乳130	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 214 mg
08 水	肉みそ麺 (もやしのナムル すまし汁(玉ねぎ・えのき) 麦茶)	焼きそばめん、もち米、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、くりの甘露煮、白ごま	もやし、にんじん、ホールコーン(レトルト)、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、しめじ、ごぼう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、中華だしの素、食塩、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆栗おこわ 牛乳130	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 205 mg
09 木	桜エビの彩りご飯 (豆腐ミートボール マカロニサラダ ふんわり卵スープ ☆星ヶ丘二葉園お誕生会☆)	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絞り豆腐、卵、さくらえび、白ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、あおのり、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、鶏がら、食塩、酢、酒、こしょう、ナツメグ	ウエハース 牛乳100 おたのしみ♪ 牛乳130	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.0 g カルシウム 200 mg
10 金	ご飯 麦茶 (白身魚のみみじ焼き 納豆和え けんちん汁)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま油、玄米	牛乳、かえり、挽きわり納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節	にんじん、もやし、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、ごぼう	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、酒、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆みそかんぷら(福島県) 牛乳130 ☆郷土料理☆	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.1 g カルシウム 237 mg
11 土	和風ツナスパゲティ (コールスロー すまし汁(ねぎ・おふ) 麦茶)	スパゲティ、油、砂糖、片栗粉、焼ふ	ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒、みりん、本みりん、ほんだし、こしょう	ビスコ 牛乳100 クリームパン せんべい 麦茶	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 63 mg
13 月	ご飯 麦茶 (ケチャップ麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ わかめスープ)	米、しらたき、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、玄米	牛乳、押し豆腐、卵、豚ひき肉、バター、コンデンスミルク、ハム	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、鶏がら、本みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆ミルクパウンドケーキ 牛乳130	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.3 g カルシウム 277 mg
14 火	ホットドック (コブサラダ クラムチャウダー 麦茶 給食世界一周 世界のごちそう ☆アメリカ☆)	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ウインナー、ピザ用チーズ、バター、卵、鶏ささ身、あさり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、トマト	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	コーンフレーク 牛乳100 ☆マクゲンチーズ 牛乳130	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 31.4 g カルシウム 392 mg
15 水	ご飯 麦茶 (信田煮 小松菜のコーンと和え すまし汁(水菜・おふ)	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、玄米、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、鶏むね肉、ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、みずな、ねぎ、しめじ、ごぼう、きゅうり、ホールコーン、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	クッキー 牛乳100 ☆せんべい汁 牛乳130	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.7 g カルシウム 345 mg

※ 献立の平均栄養価 以上児
☆ は手作りのおやつです。未満児

エネルギー557Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.3g カルシウム 220mg 鉄分 2mg
エネルギー 493Kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.7g カルシウム 284mg 鉄分 2mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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	調味料		
16 (木)	ご飯 チキンピカタ 凍り豆腐の中華風炒め 具だくさんみそ汁	米、小麦粉、ごま油、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、鶏むね肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、こしあん、バター	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、鶏がら、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆あんこパイ 牛乳130	エネルギー 564 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 251 mg
17 (金)	ご飯 マグロのケチャップ和え ポテトサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、粉糖、玄米	牛乳、まぐろ、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム	クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、酒、食塩、中濃ソース、パセリ粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆シュガードーナツ 牛乳130	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 198 mg
18 (土)	あんかけ焼きそば もやしのサラダ スープ(コーン・枝豆) 麦茶	ゆで中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ(冷凍)、きゅうり、干しいたけ	しょうゆ、鶏がら、みりん、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ウエハース 牛乳100 黒棒 えびせん 麦茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 67 mg
20 (月)	ご飯 おから入りつくね焼き 大根とちくわの煮物 とろろ昆布汁	米、もち米、砂糖、油、片栗粉、焼ぶ、玄米	牛乳、鶏ひき肉、おから、ちくわ、卵、きな粉	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	小魚 牛乳100 ☆ぼたもち 牛乳130	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 207 mg

春分の日

22 (水)	ご飯 鶏肉のカレー揚げ ブロッコリーサラダ スープ(もやし・コーン)	米、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、玄米	牛乳、鶏むね肉、かつお節	もやし、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ホールコーン、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、酢、コンソメ、カレー粉、食塩、酒、こしょう	ビスコ 牛乳100 ☆お好みマカロニ 牛乳130	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.4 g カルシウム 177 mg
23 (木)	食パン(0・1歳・卵除去) 野菜ジュース ロールパン ホワイトシチュー 春雨サラダ	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、はるさめ、ごま油、食パン(8枚切)	牛乳、鶏むね肉、バター、卵、ツナ油漬缶	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう	チーズ 牛乳100 ☆マーブルクッキー 牛乳130	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.5 g カルシウム 246 mg
24 (金)	かきたまうどん ちくわ磯辺揚げ 豆腐サラダ 麦茶	干しうどん、米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ちくわ、押し豆腐、卵、かまぼこ(赤)、冷凍かにフレーク、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ホールコーン(レトルト)、なめたけ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	クラッカー 牛乳100 ☆なめたけごはん 牛乳130	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 225 mg
25 (土)	衣笠井 大根とツナのサラダ みそ汁(えのき・わかめ) 麦茶	米、動物おかし、マヨネーズ、砂糖、油	卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、こしょう	ビスケット 牛乳100 ビスコ どうぶつおかし 麦茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 117 mg
27 (月)	ご飯 ツナナゲット 具だくさん納豆和え すまし汁(油揚げ・玉ねぎ)	米、食パン(8枚切)、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、玄米	牛乳、絞豆腐、ラテツナちゃんT2K、納豆、卵、油揚げ、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、本みりん、ほんだし、カレー粉、パセリ粉、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆カレーチーズトースト 牛乳130	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.2 g カルシウム 258 mg
28 (火)	ご飯 煮魚 にんじんのごま和え 五目みそ汁	米、コーンフレーク、砂糖、油、ごま油、玄米	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いり大豆、油揚げ、白ごま	にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、レーズン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	クッキー 牛乳100 ☆マシュマロクランチバー 牛乳130	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 216 mg
29 (水)	ご飯 カレー はくさいサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、黒砂糖、油、砂糖、玄米	牛乳、ダノンヨーグルト(パニラ味)、豚こま、ハム、プチダン(ストロベリー)	はくさい、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶	カレーウ、酢、食塩、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆黒糖蒸しケーキ 牛乳130	エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 335 mg
30 (木)	ご飯 豚大根 ちんげん菜の海苔和え みそ汁(なめこ・わかめ)	米、つきこんにやく、砂糖、油、ごま油、玄米	牛乳、豚こま、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、大豆もやし、たまねぎ、なめこ、ホールコーン、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、にんにく、カットわかめ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、鶏がら、食塩、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆にんにくチャーハン 牛乳130	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 224 mg
31 (金)	コンソメライス チーズオムレツ もやしとわかめのナムル スープ(えだまめ・人参)	米、ロールパン、砂糖、小麦粉、はるさめ、ごま油、食パン(8枚切)	牛乳、卵、カットチーズ4mm角、バター、粉チーズ	にんじん、もやし、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、ホールコーン(レトルト)、ピーマン、カットわかめ、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆ぼうしパン 牛乳130	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 298 mg

※ 材料の仕入れ等で献立が変更する事があります。ご了承ください。

☆ は手作りおやつです。