

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	散らし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 金平牛蒡 ブロッコリーの塩茹で 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 桜餅 ひなあられ (1.2歳 せんべい) 麦茶	牛乳・鶏卵・でんぷ・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・いりごま・マヨネーズ・桜もち(関東風)	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・焼きのり・えのきたけ・ほうれんそう・まこんぶ・しょうが・にんにく・ごぼう・ブロッコリー・いよかん
2	土	チャンボン ブロッコリーの胡麻サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・ぶたロース・蒸しかりぼこ・ロースハム・ヨーグルト	菓子・中華めん・ごま油・すりごま・マヨネーズ・食パン・有塩バター・グラニュー糖	長ねぎ・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・にら・ブロッコリー
4	月	ふりかけご飯 味噌汁 春巻き 牛蒡サラダ キャベツのおかかあえ 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 メープルロール 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・かつお節・煮干し・ぶたロース・削り節	菓子・精白米・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・すりごま・マヨネーズ・パン	たまねぎ・えのきたけ・塩わかめ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・ごぼう・にんじん・キャベツ・いよかん
5	火	餃子丼 かき玉スープ 和風サラダ 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・ぶたひき肉・鶏卵・ベーコン・牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・薄力粉・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・たまねぎ・きゅうり・塩わかめ・にんじん・ぶなしめじ・いよかん・バナナ
6	水	牛乳パン ABCマカロニスープ コーンチーズハンバーグ ポテトフライ 茹で野菜 果物（柑橘類）	バナナ 麦茶 おかかチャーハン 麦茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉・プロセスチーズ・削り節	ロールパン・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・パン粉・調合油・フライドポテト・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールトマト・冷凍コーン・トマトケチャップ・ブロッコリー・いよかん・こねぎ
7	木	お赤飯 味噌汁 あじフライ 煮付け・茹でキャベツ スティック胡瓜 ピーチゼリー	ジュース 菓子 ショートケーキ 麦茶	ささげ・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・ショートケーキ	りんごジュース・はくさい・こねぎ・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・いちご
8	金	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ★小松菜のかりかりベーコンサラダ 蒸し野菜 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 にらもやしラーメン 麦茶	牛乳・木綿豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ベーコン・ぶたロース	菓子・精白米・釜焼き飯・薄力粉・三温糖・オリーブ油・マヨネーズ・中華めん	塩わかめ・しょうが・トマトケチャップ・りんご・にんにく・たまねぎ・キャベツ・こまつな・くりかぼちゃ・いよかん・にら・りょくとうもやし・長ねぎ
9	土	スパゲティナポリタン ポテトスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・フランクフルトソーセージ・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・じゃがいも・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ
11	月	ご飯 味噌汁 タラのステーキソースかけ ブロッコリーの塩茹で ポテトサラダ 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・たら・ロースハム・プロセスチーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉	りょくとうもやし・えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・いよかん
12	火	青菜御飯 味噌汁 ヒレカツ ハンサンスー 茹でキャベツ 果物（いちご）	ヨーグルト 麦茶 クリームコーンパスタ ジュース	ヨーグルト・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたヒレ・鶏卵・ロースハム・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・はるさめ・ごま油・三温糖・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ	なめこ・塩わかめ・にんじん・きゅうり・キャベツ・いちご・たまねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム・りんごジュース
13	水	オープンサンド オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ 茹で人参 ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰・エッグケア・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・三温糖・調合油・マヨネーズ・精白米・いりごま	バナナ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・マーマレード・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
14	木	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き コーンのかき揚げ 胡瓜と若布の酢の物 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 肉まん 牛乳	生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・ぶたひき肉・牛乳	菓子・精白米・天ぷら粉・調合油・いりごま・三温糖・ごま油・片栗粉・薄力粉	りんごジュース・だいこん・みずな・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり・きゅうり・塩わかめ・いよかん・乾しいたけ・ゆでたけのこ
15	金	ふりかけご飯 鶏のつくね汁 出汁入り卵焼き 甘酢和え 人参しりしり 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 ピザトースト 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・食パン	長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・はくさい・りょくとうもやし・きゅうり・いよかん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	505	19.9	16.1	241	1.9	162	0.31	0.38	35	4.5	2.1
3歳以上児	593	22.8	18.7	214	2.4	182	0.36	0.36	42	5.8	2.5

* おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
* 食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
* 乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
★は今月の新メニューです。

園長	栄養士	保護者

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 土	焼きそば 白菜スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・中華めん・調合油・いりごま・精白米・三温糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・あおのり・はくさい・長ねぎ・きゅうり・冷凍コーン
18 月	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鯖の味噌煮 もやしとほうれん草の胡麻和え 茹で人参 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	牛乳・ぶたロース・さば・赤色辛みそ	菓子・精白米・糸こんにゃく・ごま油・三温糖・すりごま・ロールパン・調合油・グラニュー糖	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやえんどう・しょうが・りょうとうもやし・ほうれんそう・いよかん
19 火	ご飯 味噌汁 さっぱり生姜焼き 野菜ソテー 南瓜の甘煮 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 ぼたもち 麦茶	ヨーグルト・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・あずき・きな粉	精白米・三温糖・調合油	たまねぎ・えのきたけ・こまつな・しょうが・だいこん・キャベツ・りょうとうもやし・青ピーマン・にんじん・冷凍くりかぼちゃ・いよかん
21 木	若布ごはん 味噌汁 はんぺんフライ マロニーの金平 きゅうりのあえもの 果物（バナナ）	ジュース 菓子 焼き芋 牛乳	油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・はんぺん・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・ごま油・さつまいも	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・マロニー・ごぼう・にんじん・青ピーマン・きゅうり・バナナ
22 金	カレーライス 春雨スープ ツナサラダ 果物（りんご）	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・はるさめ・お好み焼き粉	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・りんご・冷凍コーン・あおのり
23 土	ビビンバ丼 コンソメスープ キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま	にんにく・しょうが・りょうとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・焼きのり
25 月	ごま塩ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草と人参の白和え 蒸し野菜 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 トマトソースのペンネ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さわら・木綿豆腐・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・すりごま・三温糖・マヨネーズ・ペンネ	りょうとうもやし・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・ほうれんそう・にんじん・くりかぼちゃ・いよかん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
26 火	ご飯 味噌汁 鶏すき 青菜とキャベツのごま和え オレンジゼリー	ヨーグルト 麦茶 人参マドレーヌ 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・かつお節・煮干し・若鶏もも皮なし・焼き豆腐・鶏卵・牛乳	精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・すりごま・ゼリー・薄力粉・有塩バター	みずな・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・キャベツ・かきな
27 水	フリオッシュ キャベツのスープ キッシュ マカロニソテー 茹でブロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 じゃが芋だんぼ 牛乳	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・牛乳	ロールパン・有塩バター・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・赤ピーマン・ほうれんそう・青ピーマン・トマトケチャップ・ブロッコリー
28 木	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 根菜サラダ スティック胡瓜 果物（バナナ）	ジュース 菓子 かりんどう風トースト 牛乳	生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・牛乳	菓子・精白米・パン粉・調合油・いりごま・マヨネーズ・食パン・黒砂糖・有塩バター	りんごジュース・りょうとうもやし・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・れんこん・かぶ・かぶの葉・きゅうり・バナナ
29 金	青菜御飯 味噌汁 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 すいとん 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・プロセスチーズ・ヨーグルト	菓子・精白米・釜焼きふ・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・さつまいも・マヨネーズ・薄力粉・調合油	えのきたけ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
30 土	鶏味噌スパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・赤色辛みそ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・食パン	たまねぎ・しょうが・にんじん・きゅうり・りょうとうもやし・生しいたけ・キャベツ・いちごジャム

★ 今月のおすすめメニュー ★

<材料> 「**パンサンスー**」<大人2人、子ども2人分>

国産春雨…20g
きゅうり（千切り）…1/5本
人参（千切り）…1/10本
ハム（千切り）…2枚
★醤油…小さじ1
★砂糖…小さじ1強
★酢…小さじ1と1/2
★ごま油…小さじ1

<作り方>

1. 春雨は表示通りの時間で茹で、食べやすい長さに切っておく。
2. 人参はやわらかくなるまで、きゅうり、ハムはさっと茹でて冷ましておく。
3. ボールに★の調味料を合わせよく混ぜ、1と2を加えてよく混ぜる。

3月12日はゆり組さんの
リクエストメニューです！
パンサンスーは、保育園では子どもにも大人にも、大人気のメニューです。