

※1~5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。
 ※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549Kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食	3月の目標 マナーを守って食事を楽しもう						豚肉の甘辛丼 もやしと人参のツナ和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー シュガードーナスト 牛乳 エネルギー 702 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.5 g 炭質量計 86.7 g 炭差引法 93.9 g 有機酸 1.2 g
3時							
2	ピラマードチキン カラフルピクルス 野菜ジュース ヨーグルト パウムクーヘン せんべい 牛乳	ひな祭りちらし寿司 鶏のから揚げ 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご 桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	松茸ご飯 糖のカラフル焼き 白菜の胡麻ドレッシングサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 フルーツゼリー パンフディング ヨーグルトドリンク	キャベツの塩焼きそば フロココリーときさみのさっぱり和え きのこ若布のスープ オレンジ	ご飯 鶏肉と新ごぼうの炒め物 ひじきと蓮根のマヨ和え 豆腐と玉葱の味噌汁 りんご カレーポテト 牛乳	ご飯 回鍋肉 もやしと人参のナムル ふんわり卵スープ ヨーグルト 梅おかかおにぎり 牛乳 小魚 麦茶	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 バナナ ハナナ 鮭おにぎり 麦茶
3時	エネルギー 707 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 23.7 g 炭質量計 85.8 g 炭差引法 91.4 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.5 g 炭質量計 66.4 g 炭差引法 72.6 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 16.9 g 炭質量計 82.8 g 炭差引法 90.9 g 有機酸 2.3 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 28.2 g 炭質量計 42.1 g 炭差引法 49.4 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.6 g 炭質量計 57.7 g 炭差引法 59.4 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.4 g 炭質量計 70.9 g 炭差引法 78.8 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.5 g 炭質量計 85.6 g 炭差引法 92.7 g 有機酸 0.5 g
9	五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつまいも甘煮 フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 しらすかき揚げ 大根の柚子香和え ニラと玉葱の味噌汁 ヨーグルト 挽肉チャーハン 麦茶	ロールパン グリルチキン トマトソース みかん入りフレンチサラダ コーンスープ バナナ アップルUFO ヨーグルトドリンク	チキンカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ りんご	わくわくナポリタン ミモザサラダ ポトフ風スープ フルーツヨーグルト	豚肉の甘辛丼 もやしと人参のツナ和え きのこの味噌汁 フルーツゼリー
3時	いちごジャムサンド 牛乳	豚肉のお好み焼き 麦茶			桜えひのおにぎり ごほうチップス 麦茶	いちごのロールケーキ 牛乳	シュガードーナスト 牛乳
3時	エネルギー 635 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.6 g 炭質量計 98.7 g 炭差引法 105.1 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭質量計 50.3 g 炭差引法 55.7 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.0 g 炭質量計 76.5 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 638 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 25.2 g 炭質量計 64.5 g 炭差引法 76.9 g 有機酸 2.0 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.5 g 炭質量計 85.9 g 炭差引法 91.5 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 18.9 g 炭質量計 75.7 g 炭差引法 81.5 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 702 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.5 g 炭質量計 86.7 g 炭差引法 93.9 g 有機酸 1.2 g
16	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え 野菜たっぷり味噌汁 ヨーグルト ツナおにぎり 麦茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 板麩とえのきの味噌汁 オレンジ 牡丹餅 せんべい ほうじ茶	松茸ご飯 糖のカラフル焼き 白菜の胡麻ドレッシングサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 フルーツゼリー パンフディング ヨーグルトドリンク	キャベツの塩焼きそば フロココリーときさみのさっぱり和え きのこ若布のスープ オレンジ	ご飯 鯖の塩焼き かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときこの味噌汁 バナナ あんぱん 牛乳	ご飯 回鍋肉 もやしと人参のナムル ふんわり卵スープ ヨーグルト 梅おかかおにぎり 牛乳 小魚 麦茶	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 バナナ ハナナ 鮭おにぎり 麦茶
3時	エネルギー 448 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 4.9 g 炭質量計 75.1 g 炭差引法 81.2 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.1 g 炭質量計 70.4 g 炭差引法 76.9 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 16.9 g 炭質量計 82.8 g 炭差引法 90.9 g 有機酸 2.3 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 28.2 g 炭質量計 42.1 g 炭差引法 49.4 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.2 g 炭質量計 86.9 g 炭差引法 94.9 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.4 g 炭質量計 70.9 g 炭差引法 78.8 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.5 g 炭質量計 85.6 g 炭差引法 92.7 g 有機酸 0.5 g
23	五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつまいも甘煮 フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 しらすかき揚げ 大根の柚子香和え ニラと玉葱の味噌汁 ヨーグルト 挽肉チャーハン 麦茶	納豆の卵とじ丼 小松菜のおかか和え 新ごぼうの味噌汁 バナナ	ビーフカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ペイザンヌスープ りんご	ロールパン エビグラタン 3色野菜のさっぱりサラダ オニオンスープ カルピスゼリー プリンアラモード お楽しみジュース	ご飯 豚肉の塩麩炒め 粉ふき手 ほうれん草としめじの味噌汁 フルーツゼリー 菜飯おにぎり 麦茶
3時	いちごジャムサンド 牛乳	豚肉のお好み焼き 麦茶		アップルUFO ヨーグルトドリンク	桜えひのおにぎり ごほうチップス 麦茶		
3時	エネルギー 635 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.6 g 炭質量計 98.7 g 炭差引法 105.1 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭質量計 50.3 g 炭差引法 55.7 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.0 g 炭質量計 76.5 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.7 g 炭質量計 76.1 g 炭差引法 86.0 g 有機酸 1.8 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.6 g 炭質量計 85.7 g 炭差引法 92.3 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 25.2 g 炭質量計 67.8 g 炭差引法 79.9 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.7 g 炭質量計 81.5 g 炭差引法 84.8 g 有機酸 0.9 g
30	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え 野菜たっぷり味噌汁 ヨーグルト ツナおにぎり 麦茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 板麩とえのきの味噌汁 オレンジ トマトリゾット 麦茶					
3時	エネルギー 448 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 4.9 g 炭質量計 75.1 g 炭差引法 81.2 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.4 g 炭質量計 63.0 g 炭差引法 71.1 g 有機酸 0.0 g					