

日付	時間帯	献立	材料名		
			かや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2 ・ 16 月	午前おやつ	バナナのスティックケーキ 0.5個	バナナのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 アジの南蛮漬け ブロッコリーサラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 きび砂糖、さつまいも、マヨドレ、 すりごま	まあじ、しらす干し、 豆みそ、高野豆腐	もやし、ピーマン、パプリカ、 ブロッコリー、芽ひじき、昆布、 乾燥わかめ、えのきたけ
	午後おやつ	蒸しパン・黒豆	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油	豆乳、金時豆(煮豆)	
3 火	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司 肉じゃが すまし汁 ミニデザート 	雑穀ご飯、きび砂糖、スイート コーン、米粉、じゃがいも、 豆乳クリーム	油揚げ、豚もも、 高野豆腐	こまつな、にんじん、たまねぎ、 昆布、乾燥わかめ、ねぎ
	午後おやつ	ひな祭りマフィン	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油、いりごま	豆乳	ほうれんそう、にんじん
4 ・ 18 水	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 豆腐のそぼろあん ツナサラダ みそ汁	雑穀ご飯、じゃがいも、きび砂 糖、片栗粉、はるさめ、マヨドレ	厚揚げ、豚ひき肉、 シーチキン、豆みそ、 高野豆腐	にんじん、ねぎ、昆布、だいこん、 こまつな、芽ひじき、ぶなしめじ、 かぼちゃ
	午後おやつ	おにぎり・ごまみそ	雑穀ご飯、すりごま、きび砂糖、 ごま油	豆みそ	こまつな
5 ・ 19 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 とり団子のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、じゃがいも、 スイートコーン、マヨドレ	鶏ひき肉、豆みそ、 油揚げ	えのきたけ、切干しだいこん、 たまねぎ、ピーマン、トマト缶、 にんじん、芽ひじき、昆布、 乾燥わかめ、ほうれんそう
	午後おやつ	甘酒クッキー	米粉、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉	
6 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豚のねぎ塩麩炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 すりごま、さつまいも、きび砂糖	豚もも、しらす干し、 豆みそ、木綿豆腐	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、昆布、切干しだいこん、 乾燥わかめ
	午後おやつ	ババロア	豆乳クリーム、ブルーベリージャ ム、きび砂糖	豆乳、ゼラチン	
7 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	ツナピラフ ビーフンスープ	雑穀ご飯、ビーフン	シーチキン	たまねぎ、にんじん、さやいんげ ん、えのきたけ、こまつな
	午後おやつ	お米で豆乳プリンタルト	お米で豆乳プリンタルト		
9 ・ 23 月	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 たらもの甘酢生姜あんかけ 切り干し大根のごま和え みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 スイートコーン、すりごま	まだら、シーチキン、 豆みそ、高野豆腐	もやし、ほうれん草、切干しだいこ ん、芽ひじき、こまつな、にんじ ん、昆布、えのきたけ、かぼちゃ
	午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油	豆乳、きな粉	
10 ・ 24 火	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 かわり豆腐 おかか和え みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 さつまいも、マヨドレ、ごま油	木綿豆腐、シーチキ ン、かつお節、豆み そ、油揚げ	ねぎ、芽ひじき、こまつな、はくさ い、にんじん、昆布、乾燥わかめ、 かぼちゃ、ぶなしめじ
	午後おやつ	玉ねぎもち	米粉、片栗粉、なたね油、きび砂糖	豆みそ	たまねぎ、にんじん

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
11 ・ 25 水	午前おやつ	ふかし芋	さつまいも		
	昼食	雑穀ご飯 鶏肉のパン煮 厚揚げのとろみ煮 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、米粉、 きび砂糖、じゃがいも、マヨドレ、 片栗粉	鶏もも肉、厚揚げ、 豆みそ	パイナップルジュース、あおのり、 たまねぎ、にんじん、こまつな、昆 布、切干しだいごん、えのきたけ、 ほうれんそう
	午後おやつ	にらせんべい	米粉、なたね油	シーチキン	にら
12 ・ 26 木	午前おやつ	お米でりんごタルト 0.5個	お米でりんごタルト		
	昼食	雑穀ご飯 鯖タンドリー ひじきの煮物 みそ汁	雑穀ご飯、カレー粉、なたね油、 すりごま、じゃがいも	さば、豆乳ヨーグル ト、油揚げ、豆みそ、 高野豆腐	ブロッコリー、にんじん、 芽ひじき、昆布、ぶなしめじ、 かぼちゃ、乾燥わかめ
	午後おやつ	フルーツゼリー	カップゼリー 80℃ぶどう		パイナップル（缶詰）
13 ・ 27 金	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 ひき肉カレー コールスローサラダ	雑穀ご飯、じゃがいも、なたね 油、米粉、カレー粉、きび砂糖、 スイートコーン、マヨドレ	豚ひき肉、豆みそ、 豆乳	にんじん、たまねぎ、 トマト缶、キャベツ、 きゅうり
	午後おやつ	やわらか芋ようかん	さつまいも、きび砂糖		
14 ・ 28 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	ビビンバ丼 スープ	雑穀ご飯、きび砂糖、ごま油、 すりごま、スイートコーン	豚もも	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、 えのきたけ、乾燥わかめ
	午後おやつ	バナナのスティックケーキ	バナナのスティックケーキ		
17 火	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	とりの照り焼き丼 ほうれん草のソテー すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、 じゃがいも、ピーファン	鶏もも肉、シーチキン	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 かぼちゃ、ほうれんそう、パプリ カ、切干しだいごん、乾燥わかめ、 ねぎ
	午後おやつ	きなご甘酒プリン	きび砂糖、すりごま	豆乳、ゼラチン、きな粉	
30 月	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 カレイの沢煮 さつまいも金平 すまし汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉、 さつまいも、なたね油	まがれい、高野豆腐	だいごん、にんじん、さやいんげ ん、昆布、ブロッコリー、 乾燥わかめ、えのきたけ
	午後おやつ	手作りマフィン・ごま	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油、すりごま	豆乳	
31 火	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	お弁当			
	午後おやつ	お米でりんごタルト	お米でりんごタルト		

春の訪れを感じる季節となり、早いもので今年度もいよいよ最後の月を迎えますね。3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願う「ひな祭り」があり、おやつにはひな祭りマフィンを提供します。プレーン・ほうれん草・人参を使用した3色マフィンで、見た目にも楽しく野菜の風味も親しめる内容になっています。喜んでもらえたら嬉しく思います。

栄養士 下村雅絵



※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※午後のおやつは手作りでです。

※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価	
エネルギー	461.1kcal / たんぱく質 17.5g
脂質	13.7g / 塩分 1.6g