



日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ
ひなまつり献立					
3	月	牛乳 りんご	春ちらし 春の煮物 潮汁 	(精白米・エビ・椎茸・油揚げ・絹さや・白ゴマ) (ハマグリ・生麩・菜の花) (鶏肉・タケノコ・人参・生椎茸・三つ葉) (ひなあられ・イチゴ) (白玉粉・上新粉・イチゴ・抹茶)	 【3歳未満児】 ひなあられ・イチゴ 【3歳以上児】 春色団子
4	火	牛乳 キウイ 	卵・乳抜き ロールパン・牛乳 カリフラワーのカレーチーズオムレツ 人参のグラッセ	(卵・乳抜きロールパン) (牛乳) (アスパラガス・トマト・玉葱・モヤシ・白ゴマ) (カリフラワー・鶏卵・マッシュルーム・玉葱・ツナ・パセリ・カレー粉・チーズ・牛乳) (人参・エリンギ・コーン缶・無塩バター) (サツマイモ・粉寒天)	 イモようかん
5	水	牛乳 八朔	胚芽米入りごはん 大根と鶏肉のスープ煮 ワカメの梅カツオ和え 	(精白米・胚芽米) (大根・鶏肉・玉葱・人参・木耳・春雨・小松菜・白ゴマ) (ワカメ・キュウリ・人参・モヤシ・梅干し・かつお節) (こんぶ・りんご・牛乳)	 牛乳 こんぶ りんご
6	木	牛乳 いよかん 	ごはん ジャガイモのみそ汁 サバのナメコあんかけ キュウリと麩の酢の物	(精白米) (ジャガイモ・玉葱・しめじ・小葱・味噌) (サバ・ナメコ・玉葱・三つ葉) (キュウリ・麩・人参) (ツナ・赤玉葱・キャベツ・おから・食パン・マネズ・牛乳)	 牛乳 ツナサンド
7	金	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん 長芋のすまし汁 ナスと豚肉の炒め物 コンニャクのヒジキ煮 	(精白米・胚芽米) (長芋・玉葱・しめじ・小葱) (ナス・豚肉・玉葱・マイタケ・青梗菜) (板コンニャク・人参・ヒジキ・白ゴマ) (コーンスターチ・バニラオイル・黒糖・牛乳)	 牛乳 プラマンジェ 黒糖ソース



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	470kcal	19g	15g		532kcal	22g	17g

