



3月ココアンジュ新家献立表（幼児食・乳児食）



🎂 の日はお誕生日会メニュー

☆ 年長児からのリクエストメニュー

😊 行事食

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料		
2	16	月	すき焼き風煮 チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁	豚肉・焼豆腐 卵 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・太もやし えのきたけ・わかめ	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 ごま油 米(国産) じゃが芋	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	マンナウエファー	マンナウエハース	ポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳	
😊	😊	3	ひな祭りごはん かぼちゃひき肉フライ すまし汁 フルーツ(みかん缶) ふりかけごはん	かぼちゃミンチサンドフライ	わかめご飯の素 大根・菜の花 みかん(缶詰)	米(国産) 油	ゆかり だし・醤油・塩	やわらかおかし	やわらかおかし(のり塩味)	お麩のラスク 牛乳 お麩のフレンチトースト	おつゆ麩・マーガリン 砂糖 牛乳 お麩のフレンチトースト	
🎂		4	ドライカレー ごぼうの味噌マヨドレサラダ フルーツ(バナナ)	牛ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく ごぼう・人参・きゅうり バナナ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩	野菜クラッカー	野菜クラッカー	お誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・いちごジャム 卵・マーガリン・油・ホイップクリーム 牛乳	
5	19	木	サバの蒲焼風 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	さば ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ニラ かぼちゃ・チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 油 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん コンソメ だし	ソフトせんべい	ソフトせんべい	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖	
☆	☆	6	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ ごはん 花麩のすまし汁	鶏肉	しょうが ブロッコリー・きゅうり・コーン チンゲン菜・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 オリーブ油・砂糖 米(国産) 花麩	醤油・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・塩	ビスコ	ビスコ	☆ きなこ揚げパン 牛乳	食パン・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳	
		21	土	そぼろチャーハン はるさめスープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・青ねぎ	米(国産)・油 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	野菜クラッカー	野菜クラッカー	ベジスナック	ベジタベるスナック
9	23	月	ハンバーグ ツナサラダ ごはん たまごスープ	ハンバーグ ツナフレーク 卵	人参・ブロッコリー キャベツ・わかめ	油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 コンソメ	せんべい	白い風船ミルククリーム	ハニースコーン 牛乳	ホットケーキミックス・マーガリン はちみつ・牛乳 牛乳	
10	24	火	豚肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・たけのこ ひじき なす・小松菜・しめじ	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	せんべい	星型せんべい	いちごゼリー	いちごゼリーの素	
11	25	水	白身魚のおかか焼 ベーコンとチンゲン菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ・かつお節 ベーコン 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・わかめ	砂糖・小麦粉・油 油 米(国産) さつまい	醤油・本みりん コンソメ だし	マンナビスケット	マンナビスケット	焼きそば 牛乳	焼きそば用糖・油・豚肉・人参 キャベツ・中濃ソース・とんかつソース・かつお節 牛乳	
12	26	木	鶏肉と大根のポトフ スパゲティのケチャップソテー コーンライス フルーツ(洋梨缶)	鶏肉	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース 玉ねぎ コーン・ドライパセリ 洋梨(缶詰)	スパゲティ・油 米(国産)・マーガリン	コンソメ・塩 コンソメ・トマトケチャップ コンソメ・塩	ソフトせんべい	ソフトせんべい	スイートポテト 牛乳	きつたま芋・牛乳・マーガリン 砂糖・卵 牛乳	
13	27	金	ひじきごはん のっぺいうどん フルーツ(りんご)	油揚げ 鶏肉	ごぼう・人参・ひじき 大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 りんご	米(国産) うどん・でん粉	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・本みりん・塩	ビスコ	ビスコ	カレー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・カレーパウダー・ウインナー 牛乳	
14		土	豆腐のふわふわ丼 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ 大根・ほうれん草・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・だし だし	野菜クラッカー	野菜クラッカー	ソフトせんべい	ソフトせんべい	

幼児食栄養価平均 エネルギー532kcal たんぱく質18.2g 脂質17.9g カルシウム17
 乳児食栄養価平均 エネルギー491kcal たんぱく質15.4g 脂質16.9g カルシウム18

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。