3月離乳食9～11か月頃献立表（後期食）

2026年
保育園アリス馬絹

日付		曜日	昼食	おやつ	さいりょう 赤◇血・肉になる	緑◇からだの調子を整える	黄◇力や体温となる	その他
2	16	月	軟飯 鶏肉の照り煮 ポテトサラダ 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ草、玉ねぎ）	手作りクッキー オレンジ 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳 スキムミルク	胡瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	醤油 みりん 塩 ベーキングパウダー
3		火	☆ひな祭り ひなちらし軟飯 かれいの味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁（大根）	ハイハイン フルーツポンチ 麦茶	錦糸卵 かれい 味噌	人参 キャベツ 大根 いちご バナナ	米 砂糖 ハイハイン	酒 みりん 醤油 塩
4	18	水	軟飯 麻婆豆腐風 大根サラダ わかめスープ	豆腐米粉ケーキ（ｲﾁｺﾞﾀﾞﾚ） オレンジ 麦茶	豆腐 豚ひき肉 味噌 鶏ささみ わかめ	玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 オレンジ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米粉 いちごジャム	酒 醤油 酢 丸鶏がらｽｰﾌﾟ 塩 ベーキングパウダー
5	19	木	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツのソテー 味噌汁（小松菜・豆腐）	焼きいも ブルーベリーヨーグルト 麦茶	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 パプリカ 小松菜 大根	米 油 さつま芋 ブルーベリージャム 砂糖	醤油 酒 塩
6		金	軟飯 たらの煮物 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（じゃが芋、白菜）	ハイハイン バナナ 麦茶	たら 納豆 味噌	ほうれん草 人参 もやし 白菜 バナナ	米 砂糖 じゃが芋 ハイハイン	醤油 酒
7	21	土	軟飯 鶏肉の甘辛炒め煮 かぼちゃの煮物 味噌汁（小松菜、玉葱）	お好み焼き オレンジ 麦茶	鶏肉 味噌 豚ひき肉	玉ねぎ 南瓜 もやし 人参 キャベツ オレンジ	米 油 砂糖 米粉 マヨドレ	醤油 みりん ベーキングパウダー
9	23	月	軟飯 かれいの塩煮 じゃがいもと鶏肉の煮物 具沢山汁	きなこ軟飯 オレンジ 麦茶	かれい 鶏肉 味噌 きな粉	人参 大根 小松菜 玉ねぎ オレンジ	米 じゃが芋 油 砂糖	塩 酒 醤油
10	24	火	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 花野菜サラダ ジュリアンスープ	ヨーグルト バナナ 麦茶	鶏肉 ツナ ヨーグルト	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ バナナ	米 油 じゃが芋 砂糖	ケチャップ 酢 塩 コンソメ
11	25	水	軟飯 焼肉風炒め煮 青のりポテト 味噌汁（ほうれん草）	メロンパン風トースト バナナ 麦茶	豚肉 青のり 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 バナナ	米 油 じゃが芋 食パン バター 小麦粉 砂糖	醤油 みりん 酒 塩
12		木	軟飯 千草焼き風 野菜スティック 味噌汁（玉葱、ほうれん草）	☆誕生日会☆ マーマレードケーキ バナナ 麦茶	卵 鶏ひき肉 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 大根 胡瓜 玉ねぎ 南瓜 バナナ	米 油 砂糖 マヨドレ マーマレードジャム	酒 塩 醤油 米粉のホットケーキMIX
	26	木	軟飯 千草焼き風 野菜スティック 味噌汁（玉葱、ほうれん草）	米粉きな粉蒸しパン バナナ 麦茶	卵 鶏ひき肉 味噌 きな粉 牛乳	ほうれん草 人参 大根 胡瓜 玉ねぎ 南瓜 バナナ	米 油 砂糖 マヨドレ 米粉	酒 塩 醤油 ベーキングパウダー
13	27	金	食パン かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのグラタン わかめサラダ オニオンスープ	焼きおにぎり オレンジ 麦茶	鶏肉 牛乳 粉チーズ わかめ 味噌	南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参 オレンジ	食パン 米粉 バター 砂糖 ごま油 米	塩 コンソメ 米粉 パン粉 醤油 酢 みりん
14	28	土	軟飯 豚そぼろ炒め煮 豆腐の中華風煮 白菜スープ	きなこマカロニ バナナ 麦茶	豚ひき肉 豆腐 わかめ きな粉	玉ねぎ 人参 大根 白菜 バナナ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ	醤油 塩 みりん 酒 コンソメ
	17	火	鮭のクリームスパゲティ 白菜フレンチサラダ 野菜スープ（じゃがいも、人参）	きなこ軟飯 バナナ 麦茶	鮭 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パプリカ 大根葉 バナナ	スパゲティ 米粉 バター 砂糖 油 じゃが芋 米	塩 コンソメ 酢
	30	月	軟飯 そぼろ炒め煮 大根の煮物 味噌汁（チンゲン菜）	米粉のチーズスティック オレンジ 麦茶	豚ひき肉 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 いんげん ちんげん菜 オレンジ	米 油 砂糖 さつま芋 米粉	みりん 醤油 ベーキングパウダー
	31	火	鮭のクリームスパゲティ 白菜フレンチサラダ 野菜スープ（じゃがいも、人参）	ピラフ軟飯 バナナ 麦茶	鮭 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パプリカ 大根葉 バナナ	スパゲティ 米粉 バター 砂糖 油 じゃが芋 米	塩 コンソメ 酢 醤油

3月離乳食12～18か月頃献立表（完了期）

2026年
保育園アリス馬絹

日付		曜日	完了食 午前	昼食	おやつ	さいりょう 赤◇血・肉になる	緑◇からだの調子を整える	黄◇力や体温となる	その他		完了食
2	16	月	牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ草、玉ねぎ）	手作りクッキー（2色） オレンジ 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	胡瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 マヨドレ バター 小麦粉	醤油 みりん 塩 ベーキングパウダー 純ココア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	604 22.7 18.1 1.5
3		火	牛乳	☆ひな祭り ひなちらし（完了用） さわらの西京焼 キャベツと菜の花のごま和え すまし汁（大根、花麩）	ひなまつりゼリー フルーツポンチ 牛乳	錦糸卵 さわら 味噌 牛乳 寒天	絹さや 人参 キャベツ 菜の花 大根 万能ねぎ いちご 黄桃缶 みかん缶 バナナ	米 砂糖 ごま 麩 ゼリーの素（いちご） ゼリーの素（青りんご）	酒 みりん 醤油 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	437 16.8 10.6 1.1
4	18	水	牛乳	御飯 麻婆豆腐（椎茸なし） かみかみサラダ（コーンなし） わかめスープ（えのきなし）	豆腐米粉ケーキ（ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ） オレンジ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 味噌 鶏ささみ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 にら 生姜 にんにく 切干大根 胡瓜 長ねぎ オレンジ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米粉 いちごジャム	酒 醤油 酢 丸鶏がらｽｰﾌﾟ 塩 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	508 16.9 15.4 1.3
5	19	木	牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのソテー 味噌汁（小松菜・豆腐）	焼きいも ブルーベリーヨーグルト 麦茶	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 ヨーグルト スキムミルク	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 パプリカ 小松菜 大根	米 片栗粉 油 さつま芋 ブルーベリージャム 砂糖	醤油 酒 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	496 19.2 16.8 1.2
6		金	牛乳	御飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（じゃが芋、白菜）	マシュマロごまおこし バナナ 牛乳	赤魚 納豆 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 もやし 白菜 バナナ	米 砂糖 じゃが芋 マシュマロ バター ごま コーンフレーク	醤油 酒	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	470 20.6 13.3 1.1
7	21	土	牛乳	御飯 鶏肉の甘辛炒め かぼちゃの煮物 味噌汁（小松菜、玉麩）	お好み焼き オレンジ 牛乳	鶏肉 味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ グリンピース 南瓜 もやし 人参 キャベツ 万能ねぎ オレンジ	米 油 砂糖 米粉 マヨドレ	醤油 みりん ベーキングパウダー 中濃ソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	467 19.3 12.5 1.3
9	23	月	牛乳	御飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 具沢山汁	高野豆腐のコロコロ揚げ パイン 牛乳	さば ひじき 鶏肉 味噌 高野豆腐 きな粉 牛乳	人参 グリンピース ごぼう 大根 小松菜 玉ねぎ パイン	米 油 砂糖 里芋 片栗粉	塩 酒 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	511 19.4 19.4 1.2
10	24	火	牛乳	御飯 カレールウ 花野菜サラダ ｼｭﾘｱﾝｽｰﾌﾟ（ベーコンなし）	牛乳ヨーグルト寒天 バナナ 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト 寒天	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ みかん缶 バナナ	米 油 じゃが芋 砂糖	カレールウ 酢 塩 コンソメ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	491 16.8 16.2 1.5
11	25	水	牛乳	御飯 焼肉風炒め 青のりポテト 味噌汁（えのきなし）	メロンパン風トースト ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 青のり 味噌 牛乳	にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草	米 ごま 油 じゃが芋 食パン バター 小麦粉 砂糖 ゼリーの素（ぶどう）	醤油 みりん 酒 塩	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	539 18.1 16.2 1.3
12		木	牛乳	御飯 煮干しの青のりふりかけ 千草焼き 野菜スティック 味噌汁（玉麩、ほうれん草）	☆誕生日会☆ マーマレードレモンケーキ バナナ ジョア 	青のり 卵 鶏ひき肉 味噌 牛乳 ホイップ ジョア	ほうれん草 人参 生姜 大根 胡瓜 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ レモン果汁 バナナ	米 砂糖 油 マヨドレ マーマレードジャム	塩 酒 醤油 米粉のホットケーキMIX	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	530 18.0 19.2 1.5
	26	木	牛乳	御飯 煮干しの青のりふりかけ 千草焼き 野菜スティック 味噌汁（玉麩、ほうれん草）	米粉きな粉あんこ蒸しパン バナナ 牛乳	青のり 卵 鶏ひき肉 味噌 きな粉 つぶあん 牛乳	ほうれん草 人参 生姜 大根 胡瓜 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ バナナ	米 砂糖 油 マヨドレ 米粉	塩 酒 醤油 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	546 19.4 16.0 1.6
13	27	金	牛乳	食パン かぼちゃとﾎﾟﾃﾄのｸﾞﾗﾀﾝ（しめじなし） わかめサラダ（なるとなし） オニオンスープ（ウインナーなし）	焼きおにぎり オレンジ 牛乳	鶏肉 牛乳 粉チーズ わかめ 味噌	南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参 パセリ オレンジ	食パン 米粉 バター 砂糖 ごま油 米	塩 コンソメ 米粉 パン粉 醤油 酢 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	484 18.5 16.7 1.7
14	28	土	牛乳	御飯 豚そぼろ炒め 高野豆腐の中華風煮 白菜スープ	きなこマカロニ バナナ 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 わかめ きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 白菜 バナナ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ	醤油 塩 みりん 酒 コンソメ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	485 18.0 15.1 1.0
17		火	牛乳	鮭のクリームスパゲティ（しめじなし） 白菜フレンチサラダ 野菜スープ（じゃがいも、人参）	☆お彼岸☆ ぼたもち（手作り） バナナ 牛乳	鮭 牛乳 こしあん	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パプリカ 大根葉 バナナ	スパゲティ 米粉 バター 砂糖 油 じゃが芋 米	塩 コンソメ 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	518 18.4 12.5 1.1
	30	月	牛乳	御飯 レバー入りそぼろ 切干大根の煮物 味噌汁（チンゲン菜、油揚げ）	米粉のチーズスティック オレンジ 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根 いんげん ちんげん菜 オレンジ	米 油 砂糖 さつま芋 米粉	みりん 醤油 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	467 18.5 11.7 1.4
	31	火	牛乳	鮭のクリームスパゲティ（しめじなし） 白菜フレンチサラダ 野菜スープ（じゃがいも、人参）	ピラフ バナナ 牛乳	鮭 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パプリカ 大根葉 バナナ	スパゲティ 米粉 バター 砂糖 油 じゃが芋 米	塩 コンソメ 酢 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	497 19.0 14.0 1.3

3月の献立表

2026年
保育園アリス馬絹

日付			1～2歳午前おやつ	昼食	午後おやつ	さいりょう 赤◇血・肉になる	緑◇からだの調子を整える	黄◇力や体温となる	その他	補食		乳児	幼児
2	16	月	牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁（ｷｸﾗｹﾞ草、玉ねぎ）	☆5歳児食育☆ 手作りクッキー（2色） オレンジ 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	胡瓜 人参 コーン ほうれん草 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 マヨドレ バター 小麦粉	醤油 みりん 塩 ベーキングパウダー 純ココア	サラダせんべい	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	609 22.8 18.2 1.5	573 22.4 17.8 1.4
3		火	牛乳	☆ひな祭り ひなちらし さわらの西京焼 キャベツと菜の花のごま和え すまし汁（大根、花麩）	ひなまつりゼリー フルーツポンチ 牛乳	油揚げ 錦糸卵 さわら 味噌 牛乳 寒天	椎茸 人参 絹さや キャベツ 菜の花 大根 万能ねぎ いちご 黄桃缶 みかん缶 バナナ	米 砂糖 ごま 麩 ゼリーの素（いちご） ゼリーの素（青りんご）	酢 塩 醤油 酒 みりん	源氏パイ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	459 17.5 11.3 1.7	531 20.2 11.6 2.1
4	18	水	牛乳	麻婆豆腐丼 かみかみサラダ わかめスープ	豆腐米粉ケーキ（ｲﾁｼﾞｸ ｹｰｷ） オレンジ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 味噌 鶏ささみ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 にら 椎茸 生姜 にんにく 切干大根 胡瓜 コーン えのき 長ねぎ オレンジ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 米粉 いちごジャム	酒 醤油 酢 丸鶏がらｽｰﾌﾟ 塩 ベーキングパウダー	ビスケット	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	512 17.1 15.4 1.3	593 19.1 16.5 1.6
5	19	木	牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのソテー 味噌汁（小松菜・豆腐）	焼きいも ブルーベリーヨーグルト 麦茶	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 ヨーグルト スキムミルク	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 パプリカ 小松菜 大根	米 片栗粉 油 さつま芋 ブルーベリージャム 砂糖	醤油 酒 塩	サラダせんべい	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	496 19.2 16.8 1.2	558 20.5 17.2 1.4
6		金	牛乳	御飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（じゃが芋、白菜）	マシュマロごまおこし バナナ 牛乳	赤魚 納豆 味噌 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 もやし 白菜 しめじ バナナ	米 砂糖 じゃが芋 マシュマロ バター ごま コーンフレーク	醤油 酒	源氏パイ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	471 20.7 13.3 1.1	542 23.1 14.0 1.3
7	21	土	牛乳	とり丼 かぼちゃの煮物 味噌汁（小松菜、玉麩）	お好み焼き オレンジ 牛乳	鶏肉 味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ グリンピース 南瓜 もやし 人参 キャベツ 万能ねぎ オレンジ	米 油 砂糖 米粉 マヨドレ	醤油 みりん ベーキングパウダー 中濃ソース	ビスケット	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	467 19.3 12.5 1.3	538 21.9 12.8 1.5
9	23	月	牛乳	御飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 具沢山汁	高野豆腐のコロコロ揚げ パイン 牛乳	さば ひじき 鶏肉 味噌 高野豆腐 きな粉 牛乳	人参 グリンピース ごぼう 大根 小松菜 玉ねぎ パイン	米 油 砂糖 里芋 片栗粉	塩 酒 醤油	サラダせんべい	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	511 19.4 19.4 1.2	595 22.1 21.9 1.4
10	24	火	牛乳	カレーライス（ルウ） 花野菜サラダ ジュリアンスープ	牛乳ヨーグルト寒天 バナナ 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳 ヨーグルト 寒天	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー パプリカ キャベツ みかん缶 バナナ	米 油 じゃが芋 砂糖	カレールウ 酢 塩 コンソメ	源氏パイ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	502 17.8 16.9 1.6	579 20.1 18.2 2.0
11	25	水	牛乳	御飯 焼肉風炒め 青のりポテト 味噌汁（ほうれん草、えのき）	メロンパン風トースト ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 青のり 味噌 牛乳	にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 切干大根 えのき ほうれん草	米 ごま 油 じゃが芋 食パン バター 小麦粉 砂糖 ゼリーの素（ぶどう）	醤油 みりん 酒 塩	ビスケット	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	540 18.2 16.2 1.3	637 20.7 17.5 1.6
12		木	牛乳	御飯 煮干しの青のりふりかけ 千草焼き 野菜スティック 味噌汁（玉麩、ほうれん草）	☆誕生日会☆ マーマレードレモンケーキ バナナ ジョア 	青のり 卵 鶏ひき肉 味噌 牛乳 ホイップ ジョア	ほうれん草 人参 生姜 大根 胡瓜 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ レモン果汁 バナナ	米 砂糖 油 マヨドレ マーマレードジャム	塩 酒 醤油 米粉のホットケーキMIX	サラダせんべい	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	530 18.0 19.2 1.5	617 20.3 20.6 1.8
	26	木	牛乳	御飯 煮干しの青のりふりかけ 千草焼き 野菜スティック 味噌汁（玉麩、ほうれん草）	米粉きな粉あんこ蒸しパン バナナ 牛乳	青のり 卵 鶏ひき肉 味噌 きな粉 つぶあん 牛乳	ほうれん草 人参 生姜 大根 胡瓜 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ バナナ	米 砂糖 油 マヨドレ 米粉	塩 酒 醤油 ベーキングパウダー	サラダせんべい	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	546 19.4 16.0 1.6	640 21.9 17.3 1.9
13	27	金	牛乳	食パン かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾞﾗﾀﾝ わかめサラダ オニオンスープ	焼きおにぎり オレンジ 牛乳	鶏肉 牛乳 粉チーズ わかめ なると ウインナー 味噌	南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 胡瓜 もやし 人参 パセリ オレンジ	食パン 米粉 バター 砂糖 ごま油 米	塩 コンソメ 米粉 パン粉 醤油 酢 みりん	源氏パイ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	515 19.8 19.0 1.9	605 22.9 21.3 2.3
14	28	土	牛乳	豚そぼろチャーハン 高野豆腐の中華風煮 白菜スープ	きなこマカロニ バナナ 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 わかめ きな粉 牛乳	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース 大根 白菜 バナナ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ	醤油 塩 みりん 酒 コンソメ	ビスケット	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	489 18.1 15.1 1.0	570 20.3 16.0 1.2
17		火	牛乳	鮭のクリームスパゲティ 白菜フレンチサラダ 野菜スープ（じゃがいも、人参）	☆お彼岸☆ ぼたもち（手作り） バナナ 牛乳	鮭 牛乳 こしあん	玉ねぎ しめじ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パプリカ 大根葉 バナナ	スパゲティ 米粉 バター 砂糖 油 じゃが芋 米	塩 コンソメ 酢	源氏パイ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	519 18.5 12.5 1.1	601 20.7 12.7 1.3
	30	月	牛乳	レバー入りそぼろ丼 切干大根の煮物 味噌汁（チンゲン菜、油揚げ）	米粉のチーズスティック オレンジ 牛乳	豚ひき肉 豚レバー さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根 いんげん ちんげん菜 オレンジ	米 油 砂糖 さつま芋 米粉	みりん 醤油 ベーキングパウダー	サラダせんべい	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	474 19.1 11.8 1.5	544 21.5 11.9 1.8
	31	火	牛乳	鮭のクリームスパゲティ 白菜フレンチサラダ 野菜スープ（じゃがいも、人参）	ピラフ バナナ 牛乳	鮭 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ しめじ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パプリカ 大根葉 バナナ	スパゲティ 米粉 バター 砂糖 油 じゃが芋 米	塩 コンソメ 酢 醤油	源氏パイ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	498 19.1 14.0 1.3	574 21.4 14.6 1.5

リクエストメニュー：カレーライス・唐揚げ・ポテトサラダ・グラタン

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。
※ハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズは、卵不使用のものを使用しております