

3月 給食献立表

令和 3年 ※今月の給食は年長組さんのリクエスト給食が入っています。

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	3才以上児 エネルギー 単位	3才未満児 エネルギー 単位
1	月	ご飯 赤魚の煮つけ いんげんとササミのごまネーズ和え 麩とわかめの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 マリービスケット	・しらす干し・あかつお ・若鶏ささ身・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりこま・こま油 ・砂糖・マヨネーズ ・マンナウエファー ・スイートポテト	・しょうが・さやいんげん ・にんじん・カットわかめ・青ねぎ	550kcal 2.2g	460kcal 1.6g
2	火	ごはん ジャがいもとツナのグラタン キャベツの彩りサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 パナナ 牛乳 源氏パイ	・かつお味付け缶詰 ・フロセチーズ ・ベーコン・普通牛乳 ・鶏卵・干しえび・削り節	・精白米 ・マカロニ ・じゃがいも・薄力粉 ・有塩バター・パン粉・三温糖 ・調合油	・コーン・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・赤ヒーマン・乾わかめ ・ほうれん草・かぼちゃ ・パナナ・にんじん・長ねぎ ・あおのり	542kcal 1.7g	469kcal 1.3g
3	水	《ひな祭り給食》 三色ひな祭り寿司 星形ハンバーグ 菜の花のすまし汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ひなあられ	・鶏卵・でんぷ ・星型ハンバーグ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・華ふ・お子様せんべい ・ひなあられ	・ほうれん草・洋種ほほな	551kcal 1.8g	501kcal 1.6g
4	木	ごはん 豚肉のアップルソースかけ コールスローサラダ人參ポタージュ	牛乳 ビスケット 牛乳 麩のラスク	・ふたもも肉 ・ロースハム・普通牛乳	・精白米・調合油・有塩バター ・マヨネーズ・砂糖 ・ビスケット	・たまねぎ・りんご・しょうが ・キャベツ・にんじん・コーン ・ハセリ・りんご	558kcal 1.3g	466kcal 1.0g
5	金	《ブルーベリーチームリクエスト給食》 しょうゆラーメン 鶏肉の竜田揚げ パンパンジーサラダ バイン缶	牛乳 パナナ 牛乳 ホットケーキ	・ふたもも肉 ・若鶏ささ身・普通牛乳	・中華めん・こま油・片栗粉 ・調合油・はるさめ ・ホットケーキ	・にんじん・青ねぎ・カットわかめ ・ほうれん草・しょうが・にんじん ・きゅうり・レタス ・バインアップル缶詰・パナナ	550kcal 2.6g	524kcal 1.8g
6	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
8	月	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツと人參サラダ 白菜と豚肉の湯汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 きな粉スコーン	・さば・淡色辛みそ ・ふたもも肉 ・普通牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・なたね油・三温糖 ・マンナウエファー・薄力粉 ・有塩バター	・しょうが・キャベツ・にんじん ・コーン缶詰粒・乾わかめ・はくさい	553kcal 1.5g	462kcal 1.1g
9	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとコーンのサラダ もやしのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 たいやき	・さけ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・有塩バター ・フレンチトッシング ・アンパンマンビスケット	・キャベツ・にんじん ・りょくとうもやし・たまねぎ ・きゅうり・冷凍コーン	525kcal 2.0g	467kcal 1.5g
10	水	ご飯 厚揚げの味噌炒め 白菜のお浸し きのこスープ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	・生揚げ ・ふたもも肉 ・淡色辛みそ ・かにかまぼこ ・ローズペーコン	・精白米・じゃがいも ・板こんにゃく・調合油 ・三温糖・マヨネーズ ・お子様せんべい・薄力粉	・にんじん・さやいんげん・たまねぎ ・白菜・ほんしめじ ・えのきたけ	500kcal 1.7g	514kcal 1.5g
11	木	《りんごチームリクエスト給食》 たらこスパゲティエビフライ パンパンジーサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 マカロニきな粉	・パナペイエビフライ ・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・スパゲティ ・調合油・有塩バター ・はるさめ・砂糖	・しその葉・にんじん・きゅうり ・レタス・ゆでなめこ・青ねぎ ・りんご	597kcal 2.8g	493kcal 2.0g
12	金	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉のノルウェー風 ポテトサラダ 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 マーブルケーキ	・あずき ・若鶏ささ身 ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・脱脂粉乳・鶏卵	・精白米・もち米・こま塩 ・オリーブオイル・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・マンナビスケット・薄力粉 ・無塩バター	・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・レタス・だいこん ・カットわかめ・青ねぎ	742kcal 2.1g	597kcal 1.6g
13	土	豚丼 チーズ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 クラッカー	・ふたもも肉 ・フロセチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが		
15	月	ご飯 鮭の塩焼き 春雨のさつと煮 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ばりんこ	・きんさげ・ふたひき肉 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・はるさめ・こま油 ・砂糖・いりこま ・マンナウエファー・ばりんこ	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・青ねぎ	513kcal 1.8g	506kcal 1.2g
16	火	春野菜とベーコンのスバゲッティ ひじきとえのきのサラダ チキンボールのスープ パナナ	牛乳 ビスコ 牛乳 しそじゃこおにぎり	・ベーコン・鶏ひき肉 ・鶏卵・普通牛乳 ・しらす干し	・スパゲティ ・オリーブオイル・マヨネーズ ・片栗粉・緑豆はるさめ ・ビスコ・精白米・いりこま ・こま油	・たまねぎ・キャベツ・にんじん ・なばな・乾ひじき・えのきたけ ・コーン・さやいんげん ・しょうが・パナナ・しその葉	566kcal 1.6g	537kcal 1.2g
17	水	《キウイチームリクエスト給食》 チャーハン きょうざ きゅうりとちりめん酢の物 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ホットケーキ	・焼きたて・蒸しかまぼこ ・しらす干し・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きょうざ	・精白米・いりこま・調合油 ・砂糖 ・アンパンマンビスケット ・ホットケーキ	・たまねぎ・にんじん・長ねぎ ・きゅうり・カットわかめ・青ねぎ	533kcal 2.6g	521kcal 1.9g
18	木	わかめごはん すき焼き風卵とし 春雨サラダ バイン缶	牛乳 りんご 牛乳 人參フレンチトースト	・わかめごはんの素 ・牛もも肉・焼き豆腐 ・鶏卵・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・しらだき・砂糖 ・はるさめ・食パン ・有塩バター	・長ねぎ・えのきたけ・はくさい ・にんじん・きゅうり・コーン ・バインアップル缶詰・りんご	595kcal 1.7g	505kcal 1.3g
19	金	《卒園おめでとう給食》 チキンライス 鶏肉のノルウェー コールスローサラダ 蒸し人參 ブロッコリー 豆腐とわかめの味	牛乳 ビスコ 牛乳 国産いちごの お祝いデザート	・若鶏もも肉 ・若鶏ささ身 ・ロースハム・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・有塩バター・片栗粉 ・調合油・砂糖・マヨネーズ ・ビスコ	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・コーン ・ブロッコリー・カットわかめ ・青ねぎ	557kcal 2.0g	573kcal 1.6g
22	月	ごはん さんまの生煮 いんげんとササミのごまネーズ和え もやしとあげの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ハニーパン	・若鶏ささ身・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・むぎこま ・マヨネーズ ・マンナウエファー・食パン ・有塩バター・はちみつ	・さやいんげん・にんじん ・りょくとうもやし・青ねぎ	565kcal 2.0g	473kcal 1.5g
23	火	ポークカレー あみ焼きハンバーグ 春雨サラダ みかん缶	牛乳 パナナ 牛乳 ぼたぼた焼き	・ふたもも肉・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレー粉・はるさめ ・マヨネーズ・ぼたぼたやき	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・きゅうり ・コーン・みかん缶詰・パナナ	570kcal 2.9g	548kcal 2.2g
24	水	ご飯 厚揚げの中華風煮 もやしとにらの和え物 きのこスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 芋けんぴ	・生揚げ・ふたひき肉 ・ロースハム ・ローズペーコン ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・いりこま・こま油 ・ビスコ・芋けんぴ	・たまねぎ・にんじん ・たけのこ水煮・生しいだけ ・青ねぎ・しょうが ・りょくとうもやし・にら ・ほんしめじ・えのきたけ	577kcal 1.6g	472kcal 1.3g
25	木	ごはん あじの塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 マリービスケット	・あじ・若鶏もも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・さといも・砂糖 ・ビスケット	・にんじん・さやいんげん・たまねぎ ・青ねぎ・りんご	550kcal 1.6g	455kcal 1.2g
26	金	ごはん かぼちゃのひき肉フライ 大豆の五目煮 じゃが芋と長ネギの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 クラッカー	・大豆水煮 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・かぼちゃのひき肉フライ	・精白米・調合油 ・生いも板こんにゃく・三温糖 ・じゃがいも・お子様せんべい ・クラッカー	・にんじん・ごぼう・れんこん ・さやいんげん・長ねぎ	495kcal 1.5g	439kcal 1.4g
27	土	牛丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 雪の宿	・牛もも肉・フロセチーズ ・普通牛乳・雪の宿	・精白米・砂糖・ビスコ	・たまねぎ		
29	月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 源氏パイ	・きんさげ・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・けんじパイ	・切干しいたけ・にんじん ・キャベツ・カットわかめ・青ねぎ	549kcal 1.7g	439kcal 1.2g
30	火		牛乳 ビスコ 牛乳 ぼたぼた焼き	・普通牛乳	・ビスコ・ぼたぼたやき			
31	水		牛乳 ビスケット 牛乳 クラッカー	・普通牛乳	・アンパンマンビスケット ・クラッカー			

※おやつの上段が午前のおやつ、下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)
 ※園で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。