

3月 給食献立表

令和 4年

日 曜	屋 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 火	ごはん ゆかりふりかけ厚揚げの中 華風煮かぼちゃのサラダ チーズ	牛乳 パナナ 牛乳 ハニーパン	・生揚げ・ふたひき肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・マヨネーズ・食パン ・有塩バター・はちみつ	・ゆかり・たまねぎ ・にんじん・だけのご水煮 ・生しいだけ・青ねぎ・しょうが ・かぼちゃ・レーズン ・バナナ	639kcal 1.6g	546kcal 1.3g
2 水	ごはん アジのムニエル ブロッコリーのマヨネーズ和え 豚汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 パナナのヨーグルト和え	・あじ・ふたもも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・フレーンヨーグルト	・精白米・薄力粉・有塩バター ・マヨネーズ・さといも	・ブロッコリー・にんじん ・コーン・だいこん・ごぼう ・青ねぎ・かぼちゃ ・みかん缶詰・パインアップル缶詰 ・バナナ	542kcal 1.7g	463kcal 1.3g
3 木	デコレーション寿司 星形ハンバーグ 菜の花のすまし汁	牛乳 りんご 牛乳 ひなあられ	・でんぶ・鶏糸卵 ・まぐろ油漬 ・星形ハンバーグ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・三温糖・ふ ・ひなあられ	・きゅうり・にんじん・なはな ・りんご	571kcal 2.1g	496kcal 1.6g
4 金	ハンバーガー フライドポテト 白菜スープ	牛乳 パナナ 牛乳 豆腐ドーナツ	・チーズ ・ベーコン・普通牛乳 ・木綿豆腐	・ロールパン・マヨネーズ ・じゃがいも・調合油 ・はるさめ・薄力粉・三温糖	・きゅうり・レタス・トマトケチャ ・はくさい・たまねぎ・にんじん ・バナナ	632kcal 2.1g	583kcal 1.6g
7 月	ごはん 鮭のムニエルいんげんとサ サミのごまネーズ和え 麩とわかめの味噌汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 ドリフシヨーグルト ビスコ	・さんざけ・若鶏ささ身 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・毎日トリフシヨーグルト	・精白米・薄力粉・有塩バター ・こま・マヨネーズ ・ビスケット・ビスコ	・さやいんげん・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ	511kcal 1.8g	496kcal 1.4g
8 火	きつねうどん 変わり金平 みかん缶	牛乳 パナナ 牛乳 わかめおにぎり	・蒸しかまぼこ・削り節 ・油揚げ ・ふたもも肉 ・普通牛乳 ・わかめご飯の素 ・まぐろ油漬	・うどん・砂糖・しらたき ・精白米	・ごねぎ・ごぼう・にんじん ・みかん缶詰・バナナ	597kcal 3.7g	507kcal 2.6g
9 水	大豆入りシーチキンカレー キャベツときゅうりのごま酢和え ショア	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ばりんこ	・大豆水煮・ショア ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレールウ・こま・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャフ・キャベツ ・きゅうり・かぼちゃ	570kcal 1.9g	526kcal 1.4g
10 木	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜のサラダ じゃが芋と長ネギの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 和風ツナおにぎり	・さば・淡色辛みそ ・ベーコン・普通牛乳 ・まぐろ水煮	・精白米・砂糖・片栗粉 ・マヨネーズ・いりこま ・じゃがいも	・しょうが・こまつな ・りよくとうもろやし・長ねぎ・りん	505kcal 1.6g	494kcal 1.2g
11 金	赤飯 鶏肉のノルウェー風 コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 パナナ 牛乳 フレンズクレープ	・あずき ・若鶏むね肉 ・ローズハム・普通牛乳	・精白米・もち米・こま塩 ・片栗粉・調合油・砂糖 ・マヨネーズ・いりこま	・トマトケチャフ・キャベツ ・にんじん・コーン ・カットわかめ・たまねぎ・バナナ	601kcal 1.2g	540kcal 1.0g
12 土		牛乳 マンナウエファー 牛乳 どうぶつビスケット	・普通牛乳	・マンナウエファー ・どうぶつビスケット			
14 月	ごはん かわいいの煮付け 春雨サラダ 玉ねぎとあけの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 チーズトースト	・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・砂糖・はるさめ ・マヨネーズ・食パン	・ほうれんそう・にんじん・きゅうり ・コーン・たまねぎ・青ねぎ ・カットわかめ・かぼちゃ	547kcal 2.5g	464kcal 1.8g
15 火	ごはん ふりかけ ミートボール 切干大根の煮物 パイン缶	牛乳 マリービスケット 牛乳 だいやき	・焼き竹輪・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスケット	・切干しいごん・にんじん ・パインアップル缶詰	576kcal 1.1g	521kcal 1.0g
16 水	わかめごはん 鮭の塩焼き 大根の煮物 チーズ	牛乳 マンナウエファー 牛乳 麩のラスク	・わかめご飯の素 ・さんざけ・油揚げ ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー ・有塩バター	・だいごん・にんじん	527kcal 1.1g	477kcal 0.9g
17 木	マーボー丼 ひじきとえのきのサラダ オレンジ	牛乳 パナナ 牛乳 蒸しパン	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・マヨネーズ ・さやいんげん・オレンジ・バナナ ・レーズン	・にんじん・にら・乾ひじき ・えのきだけ・コーン ・さやいんげん・オレンジ・バナナ ・レーズン	596kcal 1.5g	533kcal 1.1g
18 金	チキンライス 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリー 蒸し人参 キャベツのスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 ホットケーキ	・若鶏もも肉・普通牛乳	・精白米・有塩バター・片栗粉 ・調合油・ビスコ ・ホットケーキ	・たまねぎ・トマトケチャフ ・しょうが・ブロッコリー・にんじん ・キャベツ・青ねぎ	474kcal 1.5g	588kcal 1.1g
22 火	ごはん ふりかけ 鯖の塩焼き 里芋の炒り煮 元気ヨーグルト	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 麦ふあ〜	・さば・油揚げ・ソフール	・精白米・さといも・砂糖 ・麦ふあ〜	・だいごん・にんじん ・かぼちゃ	564kcal 0.7g	488kcal 0.5g
23 水	ごはん 手作りハンバーグ がんもどきの煮物 じゃが芋と長ネギの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 雪の宿	・牛ひき肉・ふたひき肉 ・鶏卵・がんもどき ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・雪の宿	・精白米・パン粉・砂糖 ・じゃがいも	・たまねぎ・トマトケチャフ ・はくさい・にんじん・長ねぎ ・バナナ	601kcal 1.7g	512kcal 1.3g
24 木	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんのごま和え 厚揚げとごぼうの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 どうぶつビスケット	・あがつお・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・いりこま ・どうぶつビスケット	・しょうが・さやいんげん・にんじん ・ごぼう・青ねぎ・りんご	485kcal 1.5g	409kcal 1.1g
25 金	ごはん 肉豆腐 キャベツのごまネーズ和え りんご	牛乳 パナナ 牛乳 豆乳プリンタルト	・牛肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪・普通牛乳	・精白米・しらたき・三温糖 ・マヨネーズ・いりこま ・お米で国産豆乳プリンタルト	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・キャベツ・にんじん ・りんご・バナナ	560kcal 0.9g	513kcal 0.7g
26 土		牛乳 マリービスケット 牛乳 ばりんこ	・普通牛乳	・ビスケット			
28 月	ごはん かじきとごぼうの煮付け ほうれん草のサラダ パイン缶	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 手けんび	・めがじき・蒸しかまぼこ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・いりこま ・マヨネーズ・芽けんび	・ごぼう・しょうが・ほうれんそう ・にんじん・パインアップル缶詰 ・かぼちゃ	516kcal 0.8g	441kcal 0.6g
29 火	豚丼 ブロッコリーのじゃこ和え チーズ	牛乳 パナナ 牛乳 マリービスケット	・ふたもも肉・しらす干し ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・こま油 ・ビスケット	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが・ブロッコリー・バナナ	549kcal 1.7g	502kcal 1.3g
30 水		牛乳 マンナウエファー 牛乳 ぼたぼた焼き	・普通牛乳	・マンナウエファー ・ぼたぼた焼き			
31 木		牛乳 ビスコ 牛乳 源氏パイ	・普通牛乳	・ビスコ・けんじパイ			

※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。