

# 3月 給食献立表

令和 5年

博愛保育園

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	三歳以上児 エネルギー 1人1日	三歳未満児 エネルギー 1人1日
1 水	きつねうどん 変わり金平りんご	牛乳 ぶかし芋 牛乳 チーズおにぎり	・蒸しかまぼこ・油揚げ ・ぶたもち・普通牛乳 ・プロセスチーズ ・かつお節	・ゆでうどん・三温糖 ・しらたき・さつまいも ・精白米	・青ねぎ・ごぼう・にんじん・りんご	498kcal 1.6g	445kcal 1.2g
2 木	ご飯 鶏肉の竜田揚げ きゅうりとちりめんの酢の物 かぶとしめじの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ハニーパン	・若鶏もも・蒸しかまぼこ ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・三温糖・食パン・有塩バター ・はちみつ	・しょうが・きゅうり・カットわかめ ・かぶ・ぶなしめじ・長ねぎ・りんご	569kcal 2.1g	464kcal 1.5g
3 金	デコレーション寿司 星形ハンバーグ 菜の花のすまし汁 いちご	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ひなあられつどい バナナ	・でんぶ・鶏糸卵 ・まぐろ油漬缶詰 ・星形ハンバーグ(薄味) ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・ひなあられつどい	・きゅうり・にんじん・洋種なほな ・長ねぎ・えのきたけ・いちご ・冷凍くりかぼちゃ・バナナ	566kcal 2.3g	473kcal 1.7g
6 月	ご飯 鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物 えのきと白菜のすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ビザトースト	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・油揚げ ・普通牛乳 ・チェダーチーズ	・精白米・三温糖・いりごま ・ハードビスケット・食パン	・切干しだいごん・にんじん ・えのきたけ・はくさい・長ねぎ ・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン・トマト	564kcal 2.1g	500kcal 1.7g
7 火	ご飯 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のナムル 毎日ドリブシヨーグルト	牛乳 バナナ 牛乳 ごま団子	・生揚げ・ぶたひき肉 ・毎日ドリブシヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・ごま油・いりごま ・白玉粉・小豆	・たまねぎ・にんじん ・たけのこ水煮缶詰・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・ほうれんそう ・りょくとうもやし・冷凍コーン ・バナナ	634kcal 1.2g	551kcal 0.9g
8 水	じゃこ入りわかめごはん 鮭のカルー煮 ピーマンとじゃが芋のきんぴら 大根とあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 人参フレンチトースト	・しらす干し ・わかめご飯の素・さけ ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・じゃがいも・調合油 ・いりごま・食パン ・有塩バター	・青ピーマン・にんじん・だいごん ・カットわかめ・りんご	519kcal 2.2g	453kcal 1.7g
9 木	ご飯 手作りハンバーグ マカロニサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ラスク	・牛ひき肉・ぶたひき肉 ・鶏卵・ロースハム ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・パン粉 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・フランスパン ・有塩バター・グラニュー糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・レタス ・ゆでなめこ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	616kcal 1.7g	512kcal 1.3g
10 金	赤飯 鶏肉のノルウェー風 キャベツのごまネーズ和え コーンスープ	牛乳 ぶかし芋 牛乳 プチケーキ	・あずき・若鶏もも ・焼き竹輪・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・三温糖 ・マヨネーズ・いりごま ・さつまいも・カステラ	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰クリーム ・たまねぎ・みかん缶詰	691kcal 1.4g	577kcal 1.1g
11 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			
13 月	わかめごはん 鮭の塩焼き 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 せんべい 牛乳 たい焼き	・わかめご飯の素 ・ぎんざけ・若鶏ささ身 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま ・マヨネーズ・お子様せんべい ・たい焼き	・さやいんげん・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ	582kcal 1.5g	522kcal 1.4g
14 火	ポークカレー キャベツのごま酢和え りんご	牛乳 バナナ 牛乳 小倉ホットケーキ	・ぶたもち・普通牛乳 ・ゆで小豆缶詰	・精白米・じゃがいも ・カレールー・いりごま ・三温糖 ・ホットケーキミックス ・調合油	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・りんご・バナナ	615kcal 2.0g	519kcal 1.5g
15 水	ソース焼きそば ブロッコリーのじゃこ和え 大根となめこの味噌汁 バナナ	牛乳 りんご 牛乳 いももち	・ぶたもち・しらす干し ・淡色辛みそ・普通牛乳	・中華めん・調合油・ごま油 ・じゃがいも・片栗粉	・キャベツ・たまねぎ ・りょくとうもやし・にんじん ・青ピーマン・ブロッコリー ・だいごん・ゆでなめこ・長ねぎ ・バナナ・りんご	425kcal 1.9g	365kcal 1.4g
16 木	ハンバーガー キャベツと人参のスープ みかん缶	牛乳 ぶかし芋 牛乳 おはぎ	・チェダーチーズ ・普通牛乳・きな粉	・ロールパン・マヨネーズ ・さつまいも・精白米・もち米 ・三温糖	・きゅうり・レタス ・トマトケチャップ・キャベツ ・たまねぎ・にんじん・みかん缶詰	577kcal 1.6g	495kcal 1.2g
17 金	チキンライス エビフライ ほうれん草のサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 お祝いケーキ(以上児) お祝いゼリー(未満児)	・若鶏もも ・パナイエビフライ ・普通牛乳	・精白米・有塩バター・調合油 ・いりごま・マヨネーズ ・お米でお祝いケーキ ・お祝いいちごゼリー	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ほうれん草・にんじん ・冷凍コーン・カットわかめ・バナナ	635kcal 1.5g	506kcal 1.2g
20 月	ご飯 ぶりかけ 赤魚の煮つけ 大豆サラダ 麩とわかめのすまし汁 チーズ	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	・あかうお・大豆水煮缶詰 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・ハードビスケット・食パン	・しょうが・キャベツ・にんじん ・きゅうり・レズン・カットわかめ ・いちごジャム	524kcal 2.1g	499kcal 1.8g
22 水	ご飯 豆腐の松風焼き かぼちゃの甘煮 キャベツとしめじの味噌汁	牛乳 せんべい 牛乳 蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・三温糖 ・いりごま・お子様せんべい ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・にんじん ・冷凍くりかぼちゃ・キャベツ ・たまねぎ・ぶなしめじ・レズン	507kcal 1.4g	444kcal 1.3g
23 木	ごはん 鯖の塩焼き 里芋の炒り煮 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ソフト元氣ヨーグルト ぱりんこ	・さば・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ソール	・精白米・冷凍さといも ・三温糖・ぱりんこ	・だいごん・にんじん・青ねぎ ・りんご	470kcal 1.2g	416kcal 0.9g
24 金	コッペパン クリームシチュー 白菜のお浸し パイン缶	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ゆかりおにぎり	・ベーコン・かにかまぼこ ・普通牛乳	・コッペパン・じゃがいも ・調合油・有塩バター ・いりごま・精白米	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・はくさい・パインアップル缶詰 ・冷凍くりかぼちゃ ・ゆかり(ふりかけ)	618kcal 3.1g	508kcal 2.2g
25 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい	・普通牛乳	・お子様せんべい・重たべよ			
27 月	ご飯 鮭のムニエル 小松菜と油揚げのお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 ハードビスケット 牛乳 チーズトースト	・ぎんざけ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・薄力粉・有塩バター ・じゃがいも ・ハードビスケット・食パン	・こまつな・にんじん・たまねぎ ・カットわかめ	527kcal 2.4g	487kcal 1.9g
28 火	豚丼 きゅうりとツナの酢の物 りんご	牛乳 ぶかし芋 牛乳 カルシウムせん	・ぶたもち ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・さつまいも ・カルシウムせんべい	・たまねぎ・にんじん・長ねぎ ・しょうが・きゅうり・冷凍コーン ・カットわかめ・りんご	504kcal 0.9g	464kcal 0.8g
29 水	ごはん ポークビーンズ 青梗菜の和え物 オレンジ	牛乳 りんご 牛乳 たい焼き	・ぶたもち・大豆水煮缶詰 ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・たい焼き	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・オレンジ・りんご	559kcal 1.2g	453kcal 0.9g
30 木	希望保育(お弁当)	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			
31 金	希望保育(お弁当)	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。  
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッペパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。  
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。  
 ※毎週火曜日はかみかみ日です。(2歳以上児にはおやつに煮干し又は昆布がつかます・第2博愛保育園のみ)  
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。