

3月 給食献立表

令和 5年

第二博愛保育園

| 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食分 | 三歳未満児 エネルギー 1食分 |
|------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 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 ・りょくとちもやし・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 せんべい | ・普通牛乳 | ・お子様せんべい ・重食べよ | | | |
| 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 ・りょくとちもやし・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・マヨネーズ ・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 ・ソフィール | ・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 | ご飯 豚肉と玉ねぎの煮物 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・第二博愛保育園のみ)
 ※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。