

令和5年

## 3月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

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
①	水	つきぐみ メニュー ロールパン クリームシチュー レタスとトマトのサラダ ゼリー	みたらしマカロニ 牛乳	鶏もも肉・普通牛乳・ロースハム かつお節	米・ロールパン・メークイン グレープシード油・車輪 オレンジゼリー・マカロニ・スパゲッティ	にんじん・たまねぎ・バセリ・きゅうり・トマト レタス
②	木	ご飯 鶏の照り焼き スパゲッティーサラダ 豆腐スープ フルーツ(りんご)	ラスク 牛乳	鶏もも・ロースハム・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・車輪 フランブラン・無塩バター グラニュー糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ りんご
③	金	ちらし寿司 菜の花の鰯和え すまし汁(豆腐とえのき) フルーツ(いちご)	いも団子(きなこ) 牛乳	しらす干し・焼き竹輪・凍り豆腐・鶏卵 かつお節・絹ごし豆腐・豆乳・きな粉 普通牛乳	米・車輪・さつまいも・白玉粉・車輪	乾しいたけ・れんこん・にんじん さやえんどう・焼きのり・しょうが 和種なばな・ほうれんそう・はくさい たまねぎ・えのき・カットわかめ・葉ねぎ いちご
4	土	煮込みうどん ほうれん草のごまあえ フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・普通牛乳	うどん・ごま・車輪・サブレ 塩せんべい	はくさい・にんじん・カットわかめ・葉ねぎ ほうれんそう・オレンジ
6	月	ご飯 さばの西京焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	ツナサンド 牛乳	まさば・甘みそ・ロースハム 淡色辛みそ・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車輪・ごま油・さつまいも 食パン・マヨネーズ	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・大根・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・きゅうり
7	火	お弁当の日	ショートブレッド 牛乳	脱脂粉乳・普通牛乳	薄力粉・無塩バター・車輪	
⑧	水	おひさまぐみ メニュー ふりかけご飯 鶏肉の唐揚げ 星型ポテト さつまいもサラダ 卵スープ フルーツ(いちご)	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米・車輪・かたり粉・とうもろこし油 じやがいも・さつまいも・マヨネーズ 車輪	ゆかり・しうが・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・いちご・りんご・バナナ みかん缶詰
⑨	木	ご飯 チンジャオロース もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(バナナ)	甘食 牛乳	豚もも・ロースハム・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車輪・ごま油・ごま・薄力粉 無塩バター	たけのこ水煮缶詰・青ビーマン りょくとうもやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
⑩	金	鮭ごはん ブロッコリーのごま和え 5色きんぴら 具だくさんみそ汁 フルーツ(オレンジ)	きな粉マカロニ 牛乳	塩ざけ・和牛・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・ごま・車輪・車輪・さつまいも マカロニ・スパゲッティ	ブロッコリー・にんじん・ごぼう・えのき・たけ はくさい・大根・葉ねぎ・オレンジ
11	土	チキンライス ブロッコリーとハムのサラダ わかめとコンのスープ フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・脱脂粉乳 普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車輪 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ビーマン・たまねぎ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ カットわかめ・スイートコーン缶詰・葉ねぎ りんご
13	月	ピビンバ丼 豆腐の中華風サラダ 卵スープ フルーツ(オレンジ)	スイートポテト 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車輪・ごま油・ごま・かたり粉 さつまいも・無塩バター	たけのこ・にんじん・こまつな りょくとうもやし・しうが・きゅうり・トマト カットわかめ・スイートコーン缶詰・たまねぎ 葉ねぎ・オレンジ
14	火	ご飯 ブロコギ風 ゴマネーズサラダ みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(りんご)	おふラスク 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	米・ごま・車輪・マヨネーズ・車輪 焼きふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり カットわかめ・葉ねぎ・りんご
15	水	焼きそば 温野菜サラダ 卵とわかめのスープ フルーツ(バナナ)	チーズポテトもち 牛乳	豚ばら・かつお粉・ロースハム ヨーグルト・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす メーケイン・マヨネーズ・車輪 かたり粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・葉ねぎ・ブロッコリー カリフラワー・にんじん・カットわかめ バナナ・パセリ
16	木	ご飯 鮭の塩焼き ささ身の酢の物 豚汁 フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	ぎんざけ・ささ身・豚もも肉・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・車輪・さつまいも	きゅうり・にんじん・大根・はくさい・ごぼう 葉ねぎ・オレンジ・バナナ・りんご みかん缶詰
17	金	ぼしぐみ メニュー カレーライス ポテトサラダ プリン	きなこトースト 牛乳	鶏もも肉・だいたい・ロースハム 脱脂粉乳・きな粉・普通牛乳	米・とうもろこし油・メーケイン マヨネーズ・車輪・プリン ホットドッグ用パン・有塩バター	にんじん・たまねぎ・きゅうり
18	土	ちゃんぶる 胡瓜の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	ごま油・車輪・さつまいも・サブレ 塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり カットわかめ・大根・葉ねぎ・りんご
20	月	ご飯 さばの照り焼き 大根と大豆のサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	ぼたもち 牛乳	まさば・だいたい・まぐろ缶詰・生揚げ 淡色辛みそ・こあん・きな粉 普通牛乳	米・車輪・ごま・マヨネーズ・もち米 車輪	大根・こまつな・ほうれんそう・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
22	水	ご飯 わらわらのカレームニエル 大豆のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	黒糖蒸しパン 牛乳	さわら・だいたい・プロセスチーズ 脱脂粉乳・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・マヨネーズ・車輪 メーケイン・ホトケキミックス・黒砂糖 さつまいも・とうもろこし油	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
23	木	高野のそぼろごはん 白菜の鰯和え みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(オレンジ)	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・かつお削り節 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車輪・さつまいも・ホットケーキミックス とうもろこし油・グラニュー糖	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・ほうれんそう・はくさい こまつな・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
24	金	ご飯 たらのフライ マカロニサラダ 具だくさんみそ汁 ヨーグルト	焼き芋 牛乳	まだら・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マカロニ・車輪・マヨネーズ さつまいも	にんじん・きゅうり・はくさい・大根・葉ねぎ
25	土	豚丼 ほうれん草の鰯和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚かたロース・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車輪・車輪・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん カットわかめ・オレンジ
27	月	ご飯 鮭のバター焼き ひじきのさっぱりサラダ みそ汁(じゃがいもと油揚げ) フルーツ(バナナ)	もちもちチーズパン 牛乳	ぎんざけ・油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳・脱脂粉乳 バルメヘンチーズ	米・有塩バター・オリーブ油・車輪 メーケイン・白玉粉・グレープシード油	バセリ・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・葉ねぎ・バナナ
28	火	マーボー丼 (ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(りんご))	メロンパン 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたり粉・車輪・ごま・ごま油 ローラン・薄力粉・無塩バター 車輪	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
29	水	ご飯 タンドリーチキン プロッコリーとチーズのサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(オレンジ)	おから小豆餅 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・プロセスチーズ ロースハム・脱脂粉乳・淡色辛みそ おから・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・マヨネーズ・車輪・さつまいも かたり粉	プロッコリー・きゅうり・にんじん・こまつな たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
30	木	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	チーズケーキ 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・鶏卵 淡色辛みそ・クリームチーズ・クリーム 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車輪・メーケイン グラニュー糖・薄力粉	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・はくさい 葉ねぎ・バナナ・レモン
31	金	ハヤシライス わかめとコンのサラダ フルーツ(りんご)	カルビス寒天 おせんべい 牛乳	和牛・乳酸菌飲料・普通牛乳	米・とうもろこし油・オリーブ油・車輪 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰・りんご・寒天

## ☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
569 kcal	22.8 g	19.4 g	298 mg	2.4 mg	267 μg	0.34 mg	0.52 mg	39 mg