

令和6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	金	ちらし寿司 菜の花の鰹和え すまし汁(豆腐とわかめ) フルーツ(いちご)	おふラスク 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・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・有塩バター・車糖	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 カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ・いちご
2	土	ご飯 ちゃんぷる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつま芋と大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・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・たまねぎ 大根・葉ねぎ・カットわかめ・バナナ
4	月	ご飯 さわらの西京焼き ひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	さわら・淡色辛みそ・脱脂粉乳 木綿豆腐・ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・メイクイン・車糖	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ・バナナ・りんご みかん缶詰
5	火	おひさまぐみ メニュー マーボー丼 3色ナムル わかめスープ ゼリー	さつまいもの蒸しパン 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 オレンジゼリー・ホットケーキミックス・車糖 とうもろこし油・さつまいも	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・こまつな・りよくとうもろやし にんじん・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ ほうれんそう・にんじん・切干しいたご カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
6	水	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ 切干大根の酢の物 みそ汁(玉ねぎとさつまいも) フルーツ(バナナ)	ココアシフォンケーキ 牛乳	ぎんざけ・油揚げ・淡色辛みそ・おから 鶏卵・調整豆乳・普通牛乳	米・ごま・車糖・車糖・さつまいも	
7	木	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・無塩バター・車糖	
8	金	つきぐみ メニュー ご飯 エビフライ スパゲティーサラダ 卵スープ プリン	みたらしマカロニ 牛乳	ブラックタイガー・鶏卵・ロースハム 脱脂粉乳・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マヨネーズ・マカロニ・スパゲティー・車糖 かたくり粉・プリン	きゅうりピクルス・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ
9	土	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・葉ねぎ・りんご
11	月	ご飯 さばの照り焼き 大根と大豆のサラダ みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(バナナ)	ドーナツボール 牛乳	まさば・だいたい・しらす干し・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・マヨネーズ・白玉粉 ホットケーキミックス・車糖・なたね油 グラニュー糖	大根・こまつな・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
12	火	ご飯 チンジャオロース 中華風春雨サラダ 中華風スープ フルーツ(オレンジ)	ツナサンド 牛乳	豚ももスライス・ロースハム まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・車糖 ごま・食パン・マヨネーズ	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・きゅうり にんじん・たまねぎ・乾しいたけ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
13	水	ご飯 ハンバーグ さつまいもサラダ カントリースープ ヨーグルト	アメリカンドッグ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ロースハム・脱脂粉乳・ベーコン ヨーグルト・ウインナー	米・パン粉・さつまいも・マヨネーズ 車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ パセリ
14	木	パン クリームシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ(りんご)	焼き芋 牛乳	鶏もも肉・普通牛乳・プロセスチーズ ロースハム・脱脂粉乳	ロールパン・メイクイン・マヨネーズ 車糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・パセリ・ブロッコリー きゅうり・りんご
15	金	ほしぐみ メニュー ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 星型ポテト 豆腐スープ ゼリー	マドレーヌ 牛乳	鶏むね・ロースハム・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 マカロニ・車糖・マヨネーズ・じゃがいも オレンジゼリー・薄力粉・無塩バター グラニュー糖	しょうが・にんじん・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ
16	土	焼きそば 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・こまつな カットわかめ・オレンジ
18	月	ひじきご飯 ささ身の酢の物 豆乳みそ汁 フルーツ(バナナ)	さつまいもサブレ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・ささ身・豚もも肉 豆乳・淡色辛みそ・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・車糖 さつまいも・ホットケーキミックス・無塩バター	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ さやえんどう・きゅうり・はくさい・大根 葉ねぎ・バナナ
19	火	卒業式 ご飯 鮭の照り焼き 白菜のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	ホットドッグ 牛乳	しらす干し・淡色辛みそ・ウインナー 普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも ホットドッグ用パン	ほうれんそう・はくさい・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ・りんご・キャベツ
21	木	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ みそ汁(きやべつとしめじ) フルーツ(オレンジ)	フレンチトースト 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム 脱脂粉乳・淡色辛みそ・普通牛乳 鶏卵	米・メイクイン・マヨネーズ・車糖 フランスパン・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・きゅうり・キャベツ・ほんしめじ 葉ねぎ・オレンジ
22	金	ご飯 きれいの味噌煮 きやべつとしめじのごま和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	焼き芋 牛乳	まがれい・赤色辛みそ・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	しょうが・キャベツ・にんじん・ほんしめじ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
23	土	煮込みうどん ほうれん草のごまあえ フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・普通牛乳	うどん・ごま・車糖・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・りんご
25	月	ご飯 ぶりの西京焼き 高野豆腐の卵とじ 具だくさんみそ汁 フルーツ(オレンジ)	チーズケーキ 牛乳	ぶり・甘みそ・凍り豆腐・鶏もも肉 鶏卵・木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ クリームチーズ・クリーム・普通牛乳	米・車糖・車糖・さつまいも グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・さやえんどう 乾しいたけ・はくさい・大根・葉ねぎ オレンジ・レモン
26	火	五目チャーハン ほうれん草のナムル 卵スープ フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	焼き豚・鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 かたくり粉・白玉粉・グレープシード油	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・りよくとうもろやし・りんご
27	水	ご飯 鮭のパター焼き 大豆のサラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	きなこトースト 牛乳	ぎんざけ・だいたい・プロセスチーズ 脱脂粉乳・木綿豆腐・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 メイクイン・ロールパン・車糖	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
28	木	こぎつねご飯 ほうれん草のちりめん和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	肉まん 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・しらす干し 淡色辛みそ・豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・車糖 さつまいも・ホットケーキミックス	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・ほうれんそう 大根・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
29	金	カレーライス 大根サラダ 飲むヨーグルト	ラスク 牛乳	鶏もも肉・だいたい・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・アジノミルク110 普通牛乳	米・メイクイン・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・フランスパン 無塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり スイートコーン缶詰
30	土	豚丼 胡瓜のごま酢和え みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚かたロース・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり・にんじん こまつな・オレンジ

☆ 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	23.6 g	19.0 g	312 mg	2.7 mg	279 μg	0.32 mg	0.51 mg	35 mg