

3月 給食献立表

令和6年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	ちらし寿司 ゆかり和え すまし汁 <small>お別れ会</small>	小豆寒天 牛乳	凍り豆腐・ちりめんじゃこ こしあん・普通牛乳	米・車糖・麩	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミノリ はくさい・きゅうり・ゆかりふりかけ カットわかめ・たまねぎ・寒天	米酢・食塩・昆布だし こいくちしょうゆ 本みりん・うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
2	土	五目あんかけごはん スープ	自然素材のお菓子 お茶	豚もも	米・かたくり粉・顆粒鶏ガラ ごま油・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・はくさい・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 番茶
4	月	ごはん さばのカレー風味焼き おかか和え みそ汁	☆蒸しパン 牛乳	さば・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・薄力粉・車糖 調合油	しょうが・キャベツ・大根 にんじん・カットわかめ きゅうり	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
5	火	ごはん ☆麻婆豆腐 きざみのり和え スープ	☆フライドポテト 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 冷凍コーン・じゃがいも 調合油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・はくさい・キャベツ キザミノリ・カットわかめ りよくともやし	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
6	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル みそ汁	☆みかんゼリー 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油	しょうが・ほうれんそう りよくともやし・にんじん・大根 たまねぎ・葉ねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・みかん缶 煮干しだし
7	木	☆カレーライス さわやかサラダ 種なしプルーン	☆白ごまクッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり 種無しプルーン	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー
8	金	ごはん ☆唐揚げ ツナサラダ みそ汁 <small>お誕生日会</small>	レーズンケーキ 牛乳	鶏もも・鶏卵 ノンオイルツナ缶 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 マヨドレ ホットケーキミックス・車糖	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ 干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・煮干しだし
9	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・りよくともやし	ケチャップ・食塩・番茶
11	月	ごはん 赤魚の照り焼き ひじき煮 すまし汁	☆みたらし団子 牛乳	あかうお・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき・麩 白玉粉・上新粉・かたくり粉	しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース えのきたけ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
12	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え 中華スープ	☆バナナケーキ 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ 普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・冷凍コーン 顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり カットわかめ・バナナ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
13	水	☆牛丼 みそ汁	マドレーヌ 牛乳	ソフト豆腐・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ えのきたけ・葉ねぎ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・清酒 うすくちしょうゆ・煮干しだし
14	木	イエローロール 具だくさんスープ 春雨サラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	イエローロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 わかめふりかけ	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり バナナ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶
15	金	赤飯 鮭のマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	あずき・鮭・油揚げ ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・いりごま・マヨドレ もち米 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・葉ねぎ	食塩・清酒・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー ピュアココア・かつお・昆布だし 番茶
16	土	卒園式 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		
18	月	ごはん ☆さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	☆抹茶蒸しパン 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・薄力粉・調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー・抹茶 かつお・昆布だし
19	火	ごはん ☆牛肉の時雨煮 ごま和え みそ汁	☆ココアクッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 いりごま・じゃがいも・麩 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・キャベツ えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー ピュアココア かつお・昆布だし
20	水	春分の日 (休園日)					
21	木	ごはん さわらのマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	☆フルーツ寒天 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 さつまいも	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ パイン缶・もも缶詰・みかん缶	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし
22	金	丸パン 牛肉のトマト煮込み コーンサラダ 型抜きチーズ 牛乳	五平餅おやき お茶	型抜きチーズ・普通牛乳 赤みそ	丸パン・牛肉・じゃがいも ブイヨン・冷凍コーン 調合油・米・車糖 たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 キャベツ・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 本みりん・番茶
23	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
25	月	ごはん たらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	フルーツミックス 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌 冷凍グリーンピース・車糖	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ りよくともやし・ぶなしめじ パイン缶・もも缶詰	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・煮干しだし みかん缶 かつお・昆布だし
26	火	ごはん ☆肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	パインケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖・麩 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ パイン缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒・昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
27	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え みそ汁	☆抹茶クッキー 牛乳	豚もも・ソフト豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・葉ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 抹茶 煮干しだし
28	木	ごはん ☆鮭の塩焼き 大豆サラダ みそ汁	きなこ団子 牛乳	鮭・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・大豆水煮・マヨドレ 白玉粉・上新粉・車糖	キャベツ・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ	清酒・食塩・穀物酢 煮干しだし
29	金	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
30	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	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	食塩相当量
574 kcal	23.2 g	20.2 g	80.0 g	275 mg	2.4 mg	231 µg	0.42 mg	0.45 mg	28 mg	1.9 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は150cc～200ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。
- ・☆マークはゆり組さんのリクエストメニューです。