

3月 給食献立表

令和6年

後・完了期

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 お別れ会	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・ちりめんじゃこ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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 こいくちしょうゆ 昆布だし かつお・昆布だし こいくちしょうゆ・清酒・食塩 番茶
2	土	五目あんかけごはん スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・かたくり粉・顆粒コンソメ ごま油・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 たらのカレー風味焼き おかかかき みそ汁	☆蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌・薄力粉 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・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	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 冷凍コーン・じゃがいも 合挽ミンチ(完了)	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 りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
6	水	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル みそ汁	☆みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・いりごま・ごま油	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん・大根 たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・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 種なしブルー	☆ソフト白ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・調合油 ホットケーキミックス 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 種無しブルー	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
8	金	ごはん ☆唐揚げ(完了) お誕生日会 鶏ミンチ揚げ(後期) ツナサラダ みそ汁	レーズンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了)・粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	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・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	鶏ミンチ(後期・完了)	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・りよくとうもやし	ケチャップ・食塩・番茶
11	月	ごはん たら照り焼き ひじき煮 すまし汁	☆みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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・清酒 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 スープ	☆バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・冷凍コーン 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 食塩
13	水	☆牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(完了) ソフト豆腐 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
14	木	イエローロール(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ 春雨サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 わかめふりかけ 米(後期・完了)	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 りんご	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶
15	金	ごはん たらマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	☆蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし 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 たら味噌焼き 酢の物 すまし汁	☆蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・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	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
19	火	ごはん ☆牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) ごま和え みそ汁	☆ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん 車糖・いりごま・じゃがいも 麩・ホットケーキミックス 牛肉(完了)	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 かつお・昆布だし 煮干しだし
20	水	春分の日(休園日)					
21	木	ごはん たらマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	☆フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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・パイン缶 もも缶・みかん缶・寒天	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(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) コーンサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)・赤みそ 普通牛乳(完了)	丸パン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 冷凍コーン・調合油・車糖 たけや味噌・すりごま 米(後期・完了) 牛肉(完了)	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・りんご	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
23	土	鶏ミンチ丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 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 かつお・昆布だし・番茶 煮干しだし	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・番茶 煮干しだし
25	月	ごはん たら西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 冷凍グリーンピース	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ りよくとうもやし・ぶなしめじ パイン缶・もも缶詰	清酒・こいくちしょうゆ みかん缶 かつお・昆布だし 煮干しだし
26	火	ごはん ☆肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	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・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(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ゆかり和え みそ汁	☆ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス	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	こいくちしょうゆ 煮干しだし
28	木	ごはん たら塩焼き 大豆サラダ みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) きな粉	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(後期・完了)	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
422 kcal	17.7 g	11.8 g	64.4 g	192 mg	1.8 mg	159 µg	0.34 mg	0.29 mg	21 mg	1.6 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100~150cc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。