

3月 給食献立表

平成30年

3歳児以上

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのてる	エネルギーたんぱく質
1	木	ごはん 豆腐のまさご揚げ 根菜煮物 ほうれん草ツナ和え みそ汁	スイートポテト くだもの 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・凍り豆腐 まぐろ缶詰・豆みそ・普通牛乳	米・パン粉・薄力粉・調合油・車糖 さつまいも・車糖・有塩バター	しょうが・根深ねぎ・ごぼう・にんじん・大根 ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ・刻み昆布 干しぶどう・りんご	508 kcal 16.7 g
2	金	ちらし寿司 さわらの西京焼き 五目豆 菜の花おひたし 花麩の吸い物	さくらもち ももゼリー 牛乳	塩ざけ・さわら・豆みそ・だいず かつお削り節・あずき・普通牛乳	米・車糖・調合油・焼きふも・もち米 めし	にんじん・乾しいたけ・さやえんどう 焼きのり・れんこん・生しいたけ・刻み昆布 和種なばな・キャベツ・スイートコーン えのきたけ・糸みつば・寒天	629 kcal 25.7 g
3	土	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃレーズン煮 春雨の和え物 清汁	バナナカップケーキ くだもの 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・薄力粉・有塩バター 車糖	しょうが・にんじん・乾しいたけ・青ピーマン 根深ねぎ・日本かぼちゃ・干しぶどう きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし・こまつな 刻み昆布・バナナ・温州みかん	519 kcal 15.3 g
5	月	きつねうどん 春菊のかき揚げ しらす和え	鮭おにぎり くだもの 牛乳	油揚げ・しらす干し・かつお削り節 塩ざけ・普通牛乳	干しうどん・車糖・さつまいも・薄力粉 調合油・だし汁・米・ごま	ほうれんそう・根深ねぎ・しゅんぎく たまねぎ・にんじん・キャベツ・りんご	563 kcal 16.4 g
6	火	ごはん 鶏のトマトソース煮 高野豆腐の煮物 ブロッコリーおかか和え 清汁	大学イモ くだもの 牛乳	鶏もも・油揚げ・凍り豆腐 かつお削り節・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・さつまいも 調合油・ごま・車糖	たまねぎ・エリンギ・にんじん・ブロッコリー 大根・ぶなしめじ・刻み昆布・いちご	512 kcal 20.7 g
7	水	雑穀ごはん いわしの蒲焼き さつまいもブルー煮 きゃべつのおひたし みそ汁	ライスお好み焼き くだもの 牛乳	まいわし・しらす干し・かつお削り節 豆みそ・ちりめんじゃこ・かつお節 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ・あわもち とうもろこし・薄力粉・調合油・車糖 さつまいも	しょうが・ブルー・にんじん・キャベツ なす・根深ねぎ・刻み昆布・あおのり 温州みかん	636 kcal 21.8 g
8	木	カレーライス ぶどう豆 にらともやしの和え物 野菜スープ	中華おこわ のりいりこ くだもの 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず・ベーコン 鶏ひき肉・煮干し	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖・白ごま・もち米	たまねぎ・にんじん・りんご・干しぶどう・にら りよくとうもろやし・スイートコーン・キャベツ わかめ・乾しいたけ・あおのり・バナナ	723 kcal 25.0 g
9	金	ごはん かじきのごま焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜ののり和え みそ汁	いちご蒸しまんじゅう くだもの 牛乳	めかじき・鶏ひき肉・油揚げ・豆みそ 調製豆乳・普通牛乳	米・車糖・ごま・さといも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ 焼きのり・えのきたけ・刻み昆布・いちご りんご	538 kcal 22.9 g
10	土	ごはん ささみフライ ひじきの煮物 和風サラダ みそ汁	みたらしだんご くだもの 牛乳	ささ身・パルメザンチーズ・油揚げ ちりめんじゃこ・豆みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・パン粉・薄力粉・調合油・車糖 ごま油・白玉粉・かたくり粉	パセリ・ほしひじき・にんじん・きゅうり キャベツ・日本かぼちゃ・たまねぎ 刻み昆布・バナナ	555 kcal 22.8 g
12	月	ごはん パン粉焼き 切干大根の煮物 酢みそあえ 清汁	いもち くだもの 牛乳	ぎんざけ・パルメザンチーズ・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油 調合油・車糖・焼きふも・じゃがいも かたくり粉	パセリ・切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・ほうれんそう・りよくとうもろやし わかめ・キャベツ・焼きのり・いちご	486 kcal 19.5 g
13	火	スパゲティミートソース 金時豆 フレンチサラダ レタススープ	ぼたぼた焼き くだもの 牛乳	豚ひき肉・パルメザンチーズ いんげんまめ・ベーコン・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・なたね油・車糖 薄力粉・調合油・米・もち米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり レタス・スイートコーン缶詰・焼きのり 温州みかん	616 kcal 22.5 g
14	水	納豆ごはん さばの味噌煮 肉じゃが ゆかりきゅうり みそ汁	りんごの豆腐スクーン ごまいりこ くだもの 牛乳	糸引き納豆・まさば・豆みそ・豚もも ふりかけ・木綿豆腐・絹ごし豆腐 煮干し・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖・ごま	こまつな・根深ねぎ・焼きのり・しょうが にんじん・たまねぎ・きゅうり・わかめ 刻み昆布・りんご・いちご	633 kcal 29.3 g
16	金	菜の花御飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう 梅肉あえ みそ汁	五平もち くだもの 牛乳	油揚げ・さわら・豆みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・じゃがいも・もち米 白ごま・かたくり粉	にんじん・乾しいたけ・和種なばな・ごぼう キャベツ・きゅうり・梅干し・根深ねぎ 刻み昆布・いちご	582 kcal 21.6 g
19	月	きつねうどん さつまいもの天ぷら しらす和え	きなごぼたもち くだもの 牛乳	油揚げ・しらす干し・かつお削り節 きな粉・普通牛乳	干しうどん・車糖・さつまいも・薄力粉 調合油・だし汁・米・もち米	ほうれんそう・根深ねぎ・にんじん・キャベツ りんご	559 kcal 14.9 g
28	水	赤飯 チーズハンバーグ フライドポテト 春雨の和え物 きのこ汁 くだもの	かぼちゃクッキー りんごゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・プロセスチーズ・麦みそ	米・もち米・ごま・パン粉・調合油 じゃがいも・緑豆はるさめ・車糖 ごま油・薄力粉・有塩バター・車糖・水	たまねぎ・きゅうり・にんじん・なめこ えのきたけ・生しいたけ・根深ねぎ・バナナ 西洋かぼちゃ・りんご飲料・寒天	678 kcal 19.5 g
29	木	さつまいも御飯 鶏から揚げごま風味 ぶどう豆 春雨サラダ 清汁	ポップコーン 牛乳 くだもの	鶏もも・だいず・普通牛乳	米・さつまいも・ごま・薄力粉 かたくり粉・調合油・車糖 緑豆はるさめ・ごま油	しょうが・干しぶどう・きゅうり・にんじん・なす えのきたけ・刻み昆布・スイートコーン・いちご	449 kcal 17.5 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	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
567 kcal	20.6 g	15.2 g	236 mg	2.5 mg	212 μg	0.38 mg	0.35 mg	38 mg