

3月 給食献立表

2020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：調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ふりかけごはん 鮭の磯照り焼き さつまいもブルー ン煮 拌三絲 切干大根の味噌汁	肉みそうどん 人参チップス フルーツ 牛乳	ふりかけ、べにざけ 油揚げ、煮みそ 鶏ひき肉 普通牛乳	米・さつまいも 華糖、緑豆はるきめ ごま油、干しうどん かたくり粉・調合油	あおのり・ブルー ン・きゅうり・キャベツ にんじん 切干しいたけ たまねぎ・青ピーマン しょうが・にんじん いちご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
3	火	おにぎり膳 肉団子のあんかけ 白いんげん豆 菜の花の磯辺和え はまぐりの潮汁	いちご白玉 芋けんぴ 牛乳	鶏ひき肉 いんげんまめ はまぐり・水納豆腐 普通牛乳	米・調合油・華糖 かたくり粉・焼きふ 白玉粉・薄力粉 華糖、さつまいも	あおのり・たまねぎ 乾しいたけ・にんじん 和糖なばな・にんじん キャベツ・焼きのり あみつば・いちご レモン	ゆかり・食塩 こいくちしょうゆ
4	水	かぶの葉混ぜご飯 ぎせい豆腐 味噌肉じゃが わかめの和え物 もやしの味噌汁	田舎団子 黒ごまぜんべい フルーツ 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豚もも 煮みそ・油揚げ 普通牛乳	米・ごま・ごま油 華糖、調合油 じゃがいも・上新粉 薄力粉、さつまいも ぎょうざの皮	かぶ・たまねぎ にんじん・にら 乾しいたけ・さやえんどう キャベツ・きゅうり わかめ・だいずもやし 干しぶどう・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
5	木	五分つきごはん さばのごま味噌煮 かぶのそぼろ煮 なばね和え 若竹汁	揚げ麩せんべい じゃがいもス ティック フルーツ 牛乳	まさば、煮みそ 鶏ひき肉 焼きわり納豆 しらす干し 干しえび 普通牛乳	米・華糖・ごま 干しうどん・調合油 じゃがいも・上新粉	根深ねぎ・しょうが・かぶ にんじん・こまつな キャベツ・わかめ たけのこ・あおき 温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
6	金	納豆ごはん 鶏もどき れんこんのかか煮 もやしの和え物 なめこ汁	やまいも じゃこのカリカリ フルーツ 牛乳	糸引き納豆 しらす干し 水納豆腐 鶏ひき肉 かつお削り節 絹ごし豆腐 煮みそ・じゃこ 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・華糖・ごま さつまいも・華糖	こねぎ・根深ねぎ しょうが・れんこん ほうれんそう・にんじん だいずもやし・なめこ あおのり・いちご	こいくちしょうゆ 食塩
7	土	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ 大根の土佐煮 キャベツの青海苔 和え ごま汁	お好み焼き ゴマ塩ふ菓子 フルーツ 牛乳	絹ごし豆腐 鶏ひき肉・煮みそ かつお削り節 豚もも・干しえび 普通牛乳	米・華糖 かたくり粉・ごま 薄力粉・調合油 焼きふ	たまねぎ・にんじん しょうが・大根 ほうれんそう・キャベツ あおのり・大根 根深ねぎ ｽｰﾄﾎﾝ缶詰 青ピーマン・温州みかん	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・中濃ソース ケチャップ
9	月	なめたけごはん さわらの利休焼き 里芋の味噌煮 おかかあえ キャベツの味噌汁	五目うどん きらず揚げ フルーツ 牛乳	さわら、煮みそ かつお削り節 油揚げ・鶏もも おから・きな粉 普通牛乳	米・華糖 かたくり粉・ごま さといも・干しうどん 薄力粉・調合油	えのきたけ・こまつな キャベツ・生わかめ にんじん・乾しいたけ たまねぎ・にんじん 根深ねぎ・いちご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 ベーキングパウダ
10	火	五分つきごはん 豚しゃぶの豆乳煮 じゃが芋の味噌煮 華塩和え わかめのおつゆ	小町団子 きゅうり漬け フルーツ 牛乳	豚もも・豆乳 煮みそ・しらす干し 塩きけ・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 じゃがいも・華糖 緑豆はるきめ ごま油・米	えのきたけ・にんじん キャベツ・きゅうり わかめ・根深ねぎ ｽｰﾄﾎﾝ缶詰・あおき まな星・しょうが・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢
11	水	海苔の佃煮ご飯 高野豆腐の煮物 ごぼうの味噌煮 和風サラダ 白菜の味噌汁	へらへら団子 大学イモ フルーツ 牛乳	凍り豆腐・煮みそ ちりめんじゃこ 油揚げ・水納豆腐 こしあん・普通牛乳	米・華糖・ごま油 調合油・薄力粉 白玉粉・さつまいも ごま・華糖	焼きのり・ごぼう にんじん・きゅうり キャベツ・はくさい 乾しいたけ・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
12	木	五分つきごはん かじまの香味焼き 竹の子の味噌煮 切り干し大根の炒 り煮 ごぼうの香り味噌 汁	お好みうどん 大豆の茶巾 フルーツ 牛乳	めかじき・煮みそ 油揚げ・豚もも だいず・普通牛乳	米・ごま・華糖 調合油・干しうどん 薄力粉・ごま	たまねぎ・根深ねぎ しょうが・たけのこ 切干しいたけ にんじん・青ピーマン ごぼう・にんじん 生しいたけ・にら だいずもやし・ブルー ンりんご	こいくちしょうゆ 食塩・中濃ソース
13	金	ひじき御飯 鶏の塩焼き 大根の金平 もやしの海苔和え 春雨のおつゆ	豆腐がゆ のり塩ごぼう フルーツ 牛乳	油揚げ・鶏もも ごま・普通はるきめ おくらえび・鶏もも 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・華糖・ごま油 ごま・普通はるきめ 調合油	にんじん・ごぼう はしひらき・さやえんどう レモン・大根・にんじん 青ピーマン だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・こねぎ あおのり・いちご	こいくちしょうゆ 食塩
14	土	五分つきごはん 照り豆腐 さつまいもレーズ ン煮 小松菜のり和え じゃが芋の味噌汁	大根もち 甘辛いりこ フルーツ 牛乳	水納豆腐・豚ばら 煮みそ・さくらえび 鶏ひき肉・煮干し 普通牛乳	米・調合油 さつまいも・華糖 じゃがいも・薄力粉 上新粉・白玉粉	ごぼう・にんじん 根深ねぎ・干しぶどう レモン・こまつな にんじん・キャベツ 焼きのり・たまねぎ わかめ・えのきたけ 大根・りんご	みりん風調味料 清酒 こいくちしょうゆ 食塩
17	火	五分つきごはん 肉団子のあんかけ 胡麻じゃが 菜の花の磯辺和え 清汁	ふな焼き 芋けんぴ フルーツ 牛乳	鶏ひき肉 普通牛乳	米・調合油・華糖 かたくり粉 じゃがいも・ごま 焼きふ・薄力粉 黒砂糖・さつまいも	たまねぎ・乾しいたけ にんじん・和糖なばな にんじん・キャベツ 焼きのり・ほうれんそう いちご	食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダ
18	水	カレーライス 冷やしトマト ブロッコリーおか か和え かぶの葉と麩のお つゆ	カルピス蒸しパン フルーツ 牛乳	豚もも・普通牛乳 めかつお削り節 乳酸菌飲料	米・調合油 じゃがいも・薄力粉 有塩バター・焼きふ 華糖	たまねぎ・にんじん りんご・トマト ブロッコリー・かぶ 根深ねぎ・えのきたけ バナナ	食塩・カレー粉 ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダ
25	水	海苔の佃煮ご飯 高野豆腐のそぼろ 煮 ごぼうの味噌煮 和風サラダ 白菜の味噌汁	りんごかん きな粉スティック フルーツ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉 煮みそ ちりめんじゃこ 油揚げ・きな粉 普通牛乳	米・華糖・ごま油 調合油・華糖 薄力粉・かたくり粉	焼きのり・ごぼう にんじん・きゅうり キャベツ・はくさい 乾しいたけ・寒天 りんご飲料・いちご	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	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
792 kcal	25.9 g	20.2 g	286 mg	3.3 mg	272 μg	0.57 mg	0.39 mg	59 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。