

### 3月 給食献立表

2021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)
1月29日	なめたけごはん サバのみそ煮 さつまいもの甘辛 生姜煮 春雨のひじき和え 白菜のおつゆ	豆しとぎ 野菜チップス フルーツ(バナナ) 牛乳	まさば・まみそ だいず・普通牛乳	米・味噌 かたくり粉 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・上新粉 じゃがいも	えのきたけ・しょうが ほしひじき・きゅうり キャベツ・にんじん なまねぎ・はくさい 乾しいたけ 日本かぼちゃ・にんじん バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
2月30日	五分つきごはん ぎせい豆腐 大根の金平 拌三絲 さつまいもの味噌 汁	いももち かぼちゃの茶巾 フルーツ(みかん) 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ まみそ・きな粉 普通牛乳	米・味噌・調合油 ごま油 緑豆はるさめ さつまいも じゃがいも かたくり粉・味噌	なまねぎ・にんじん・にち 乾しいたけ・大根 青ピーマン・きゅうり キャベツ・えのきたけ わかめ・焼きのり 日本かぼちゃ 温州みかん	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
3月	ひな形おにぎり 肉団子のあんかけ 白いんげん豆 菜の花の磯辺和え はまぐりの瀬汁	いちご白玉(ひな 祭り) 干し芋 牛乳	鶏ひき肉 いんげんまめ はまぐり・木綿豆腐 普通牛乳	米・調合油・味噌 かたくり粉・白玉粉 味噌・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 あまつぶ・いちご レモン	ゆかり・食塩 こいくちしょうゆ
4月18日	五分つきごはん 鮭の塩焼き 粉ふきいも ねばねば和え もやしの味噌汁	みたらしご飯 きゅうり漬け フルーツ(リンゴ) 牛乳	べにざけ 挽きわり納豆 油揚げ・まみそ 普通牛乳	米・じゃがいも・米 調合油・味噌 かたくり粉・味噌	にんじん・ごま油 キャベツ・だいずもやし なまねぎ・きゅうり ま昆布・しょうが・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
5月19日	海苔の佃煮ご飯 味噌豆腐 梅煮ごぼう もやしの和え物 きのこのとろみ汁	小町団子 じゃこのかりかり フルーツ(いちご) 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉・まみそ 絹ごし豆腐・塩ざけ きな粉・じゃこ 普通牛乳	米・味噌・ごま かたくり粉・味噌	焼きのり・こねぎ・ごぼう かたくり粉・味噌 ほうれん草・梅干し ほうれん草・にんじん だいずもやし・しょうが 乾しいたけ・ぶなしめじ なめこ・ゆず・根菜ねぎ あおさ・あおのり・いちご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩
6月	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き さつまいのみりん レモン煮 キャベツ漬 油揚げとえのきの 味噌汁	お好みごはん 餃子スティック フルーツ(みかん) 牛乳	豚もも・しらす 油揚げ・まみそ かつお節・きな粉 普通牛乳	米・調合油 さつまいも・上新粉 ぎょうざの皮・味噌	しょうが・レモン キャベツ・にんじん きゅうり・えのきたけ 根菜ねぎ・温州みかん	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
8月22日	納豆ごはん かじきの梅味噌煮 里芋のごまみそ炊 き 小松菜のり和え おろし汁	ごはんせんべい (ピンク) ごぼうの葉揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し めかじき・まみそ しらす干し 干しえび 普通牛乳	米・味噌・さといも ごま・調合油	ごねぎ・しょうが・梅干し ごま油・にんじん キャベツ・焼きのり なめこ・大根・根菜ねぎ ごぼう・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
9月23日	五分つきごはん 煮し豆腐 かぶの柔らか煮 和風サラダ なめこ汁	ブルー味噌の焼き おにぎり 甘辛いりこ フルーツ(みかん) 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉・油揚げ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 まみそ・煮干し 普通牛乳	米・かたくり粉 ごま油・味噌 調合油・米	根菜ねぎ・しょうが 根みつば・かぶ・かぶ にんじん・きゅうり キャベツ・なめこ ブルー・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
10月	かぶの葉混ぜご飯 豚肉の味噌いため さつまいもの甘煮 わかめの和え物 すまし汁	ばつたら焼き おしやぶり昆布 フルーツ(いちご) 牛乳	ちりめんじゃこ 豚もも・まみそ 普通牛乳	米・ごま・ごま油 味噌・調合油 さつまいも・上新粉 黒砂糖	かぶ・レモン・キャベツ きゅうり・わかめ にんじん・えのきたけ 根菜ねぎ・ま昆布 いちご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
11月25日	五分つきごはん たらの磯辺焼き ごぼうの味噌煮 青風和え 白菜の味噌汁	きなこおはぎ 芋けんぴ フルーツ(リンゴ) 牛乳	まだら・まみそ しらす干し・油揚げ きな粉・普通牛乳	米・ごま油・味噌 緑豆はるさめ・味噌 さつまいも・調合油	あおのり・ごぼう にんじん・キャベツ きゅうり・はくさい 乾しいたけ・りんご	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
12月26日	ふりかけごはん 鶏の野菜焼き じゃがいもの含め 煮 切り干し大根の炒 り煮 もやしのおつゆ	まつねおにぎり きゅうりの味噌漬 け フルーツ(いちご) 牛乳	ふりかけ・鶏もも まみそ・油揚げ 普通牛乳	米・ごま油・ごま 調合油・じゃがいも 味噌・米	青ピーマン・にんじん 切干しいたご だいずもやし えのきたけ・根菜ねぎ きゅうり・いちご	こいくちしょうゆ 食塩
13月27日	五分つきごはん 高野豆腐のそぼろ 煮 ごぼうの煮物 ほうれん草のごま あえ 豚汁	やさいも 黒ごませんべい フルーツ(バナナ) 牛乳	煮り豆腐・鶏ひき肉 豚もも・まみそ 普通牛乳	米・味噌・ごま油 ごま・ごま じゃがいも さつまいも ぎょうざの皮	ごぼう・ほうれん草 にんじん・キャベツ 大根・根菜ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん
16月	海苔の佃煮ご飯 鶏肉から揚げ 冷やしトマト 拌三絲 千切野菜のすまし 汁	みたらし団子 人参チップス フルーツ(みかん) 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・味噌 かたくり粉・調合油 緑豆はるさめ ごま油・白玉粉 味噌	焼きのり・しょうが・トマト きゅうり・キャベツ にんじん・大根 にんじん・生しいたけ さやえんどう 温州みかん	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
17月31日	梅生姜ご飯 豚しゃぶの豆乳煮 白いんげん豆のご ま和え 菜の花の磯辺和え 小松菜のおすまし 汁	オレンジもち 干し芋 フルーツ(いちご) 牛乳	豚もも・豆乳 いんげんまめ きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・ごま 油・味噌 さつまいも	梅干し・しょうが・ま昆布 えのきたけ・和糖なばな にんじん・キャベツ 焼きのり・ごま油 わかめ・にんじん いちご	こいくちしょうゆ 食塩・本みりん
24月	かぶの葉混ぜご飯 豚肉の味噌いため さつまいもの甘煮 わかめの和え物 すまし汁	みかんかん 味噌ポテト フルーツ(いちご) 牛乳	ちりめんじゃこ 豚もも・まみそ 普通牛乳	米・ごま・ごま油 味噌・調合油 さつまいも・上新粉 じゃがいも	かぶ・レモン・キャベツ きゅうり・わかめ にんじん・えのきたけ 根菜ねぎ・寒天 みかん飲料・いちご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢

#### ☆ 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
771 kcal	24.7 g	16.6 g	272 mg	3.4 mg	209 μg	0.62 mg	0.39 mg	54 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。