

### 3月 給食献立表

2022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 15 29	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ 大根の煮もの ブロッコリーの味噌 増和え 人参と水菜のおつ ゆ	焼きおにぎり 甘辛いりこ フルーツ (みか ん) 牛乳	納豆 鶏ひき肉・煮込み 煮干し・普通牛乳	米・味噌 かたくり粉	たまねぎ・にんじん しょうが・大根 ブロッコリー・にんじん きょうな・えのきたけ 温州みかん	こいくちしょうゆ 黄塩
2 16 30	納豆ごはん 鯖の塩焼き じゃがいもの詰め 煮 即席つけ なめこ汁	ばつたら焼き かぼちゃの茶巾 フルーツ (リン ゴ) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・まさぼ ちりめんじゃこ 納豆 煮込み 煮干し・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも 味噌・ごま油 上新粉・黒砂糖 味噌	ごねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・レモン なめこ・根深ねぎ 日本かぼちゃ・りんご	こいくちしょうゆ 黄塩
3	ひな形おにぎり 内団子のあんかけ 白いんげん豆 菜の花の磯辺和え はまぐりの漸汁	ひなまつりケーキ 牛乳	鶏ひき肉 いんげんまめ はまぐり・豆乳 クリーム・普通牛乳	米・調合油・味噌 かたくり粉・米粉 なたね油・味噌 グラニュー糖	あおりのり・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 糸みつば・いちご	ゆかり・黄塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
4 18	わかめごはん 【塩】 ぎせい豆腐 梅煮ごぼう もやしの和え物 油揚げとえのきたけ 味噌汁	みたらしご飯 きゅうり漬け フルーツ (リン ゴ) 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐・油揚げ 煮込み・普通牛乳	米・味噌・調合油 ごま・米・味噌 かたくり粉	わかめ・たまねぎ にんじん・にら 乾しいたけ・ごぼう 卵み昆布・梅干し ほうれんそう だいずもやし・しょうが えのきたけ・にんじん 根深ねぎ・きゅうり ま屋巻・りんご	黄塩 こいくちしょうゆ 穀物群
5 19	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草ののり 和え キャベツとわかめ の味噌汁	うどん巾着 ばたばた焼き風 フルーツ (いち ご) 牛乳	豚もも・煮込み 油揚げ・普通牛乳	米・味噌・調合油 さつまいも 干しうどん ぎょうざの皮	しょうが・レモン ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり わかめ・えのきたけ 根深ねぎ・にんじん いちご	穀物群 こいくちしょうゆ 清酒・黄塩 本みりん
7 月	海苔の佃煮ご飯 かじきの塩焼き 大根と油揚げの煮 物 拌三絲 里芋の味噌汁	豆しとぎ のり塩ごぼう フルーツ (バナ ナ) 牛乳	めかじき・油揚げ 煮込み・だいた 普通牛乳	米・味噌 緑豆はるさめ ごま油・さといも 上新粉・調合油	焼きのり・大根・きゅうり キャベツ・にんじん 根深ねぎ・ごぼう あおりのり・バナナ	こいくちしょうゆ 黄塩・穀物群
8 22	五分つきごはん 高野豆腐の煮物 里芋の土佐煮 ひじき煮 石狩汁	味噌かんぱ おしゃぶり昆布 フルーツ (みか ん) 牛乳	鶏ひき肉 かつお削り節 油揚げ・煮込み だんご 普通牛乳	米・味噌・さといも 調合油・じゃがいも 米・ごま・味噌	ほしひじき・にんじん 青じょうろ・乾しいたけ 大根・ごぼう・根深ねぎ ま屋巻・温州みかん	黄塩 こいくちしょうゆ
9	菜の花粥飯 鶏肉のみそ焼き 金時豆 ブロッコリーおか か和え キャベツとわかめ のおすまし	いもち 人参チップス フルーツ (いち ご) 牛乳	油揚げ・鶏もも 煮込み・うずら豆 かつお削り節 普通牛乳	米・調合油・ごま 味噌・じゃがいも かたくり粉	にんじん・乾しいたけ 和糖なばな ブロッコリー・キャベツ わかめ・乾しいたけ 焼きのり・にんじん いちご	こいくちしょうゆ 黄塩
10 24	五分つきごはん 鮭の味噌風味焼き かぶの柔らか煮 ねばねば和え きのこ汁	だまご汁 大豆の茶巾 フルーツ (バナ ナ) 牛乳	豚もも 油揚げ 焼きわり納豆 豚もも・だいた 普通牛乳	米・ごま・味噌 かたくり粉・ごま	根深ねぎ・かぶ・かぶ にんじん・こまつな キャベツ・たまねぎ まじしいたけ・ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ ごぼう・ブルー バナナ	こいくちしょうゆ 黄塩
11	カレーピラフ 鶏肉から揚げ 青海苔粉ふさいも 和風サラダ 春雨のおつゆ	寒天ゼリー(りん ご) 干し芋 牛乳	豚もも ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・じゃがいも 味噌・ごま油 普通はるさめ・味噌 さつまいも	青じょうろ・たまねぎ にんじん・しょうが あおりのり・きゅうり キャベツ・ほうれんそう 寒天・りんご飲料 いちご	こいくちしょうゆ 黄塩・カレー粉 穀物群
12 26	五分つきごはん 鶏のお野菜 さつま芋のみりん 煮 小松菜のおひたし ほうれん草の味噌 汁	納豆まぜごはん 餃子スティック フルーツ (リン ゴ) 牛乳	豚もも かつお削り節 煮込み 糸引き納豆 豚ひき肉・きな粉 普通牛乳	米・味噌 さつまいも・調合油 ぎょうざの皮	しょうが・レモン こまつな・にんじん キャベツ・ほうれんそう にんじん・おなめじ わかめ・たまねぎ 根深ねぎ・りんご	穀物群 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 黄塩
14 28	ふりかけごはん 赤魚の味噌増 ごぼうの塩金平 華風和え もやしのおつゆ	小町団子 やさいも フルーツ (いち ご) 牛乳	ふりかけ あごうだい・煮込み しらす干し・塩ざけ きな粉・普通牛乳	米・味噌・ごま油 緑豆はるさめ・米 さつまいも	しょうが・根深ねぎ ごぼう・にんじん にんじん・キャベツ きゅうり・だいずもやし えのきたけ・あおさ いちご	こいくちしょうゆ 黄塩・穀物群
17 31	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き かぼちゃレーズン 煮 菜の花の磯辺和え きのこ汁	きなこおはぎ 野菜チップス フルーツ (いち ご) 牛乳	豚もも・きな粉 普通牛乳	米・調合油・味噌 味噌・さつまいも じゃがいも	しょうが・日本かぼちゃ 干しぶどう・和糖なばな にんじん・キャベツ 焼きのり・たまねぎ 乾しいたけ・ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ にんじん・いちご	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 黄塩
23	菜の花粥飯 鶏肉のみそ焼き 金時豆 ブロッコリーおか か和え キャベツとわかめ のおすまし	寒天ゼリー (みか ん) さつまいものきな 粉がけ フルーツ (いち ご) 牛乳	油揚げ・鶏もも 煮込み・うずら豆 かつお削り節 きな粉・普通牛乳	米・調合油・ごま 味噌・味噌 さつまいも	にんじん・乾しいたけ 和糖なばな ブロッコリー・キャベツ わかめ・乾しいたけ 寒天・みかん飲料 いちご	こいくちしょうゆ 黄塩
25	かぶの菜選ぜご飯 味噌豆腐 粉ふさいも わかめの和え物 切干大根の味噌汁	ブルー味噌の焼き おにぎり おでん フルーツ (みか ん) 牛乳	ちりめんじゃこ 木綿豆腐 豚ひき肉・煮込み 油揚げ・生揚げ 鶏ひき肉 普通牛乳	米・ごま・ごま油 味噌・じゃがいも かたくり粉・だし汁	かぶ・ごねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ 切干だいご たまねぎ・ブルー 大根・にんじん 根深ねぎ・しょうが 温州みかん	黄塩 こいくちしょうゆ 穀物群

#### ☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

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
723 kcal	24.5 g	16.9 g	258 mg	3.2 mg	212 μg	0.57 mg	0.37 mg	53 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。