

# 3月 給食献立表

2023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	水	わかめごはん [塩] 豚肉のさっぱり煮 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁	ぎつねおにぎり きゅうりの味噌漬 け 牛乳 フルーツ (みかん)	豚もも かつお削り節 菜みそ・油揚げ 普通牛乳	米・砂糖・調合油 さといも・米	わかめ・しょうが にんじん・ほうれん草 キャベツ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ きゅうり・温州みかん	食塩・穀物群 こいくちしょうゆ 清酒
2	木	五分つきごはん さわらのねぎ味噌 焼き 大根と油揚げの煮 物 ねばねば和え 清汁	芋玉 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	さわら・菜みそ 油揚げ さつまいも・上新粉 焼きわり納豆 普通牛乳	米・砂糖 さつまいも・上新粉 調合油	根深ねぎ・大根 にんじん・ごまつな キャベツ・たまねぎ ほうれん草・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
3	金	ちらし寿司 鶏の照り焼き 金時豆 華風和え すまし汁	ひな祭りケーキ 牛乳	塩ざけ・鶏もも うずら豆 しらす干し・豆乳 かつお かつ 普通牛乳	米・砂糖 緑豆はるさめ ごま油・米粉 グラニュー糖	にんじん・さやえんどう おろし・焼きのり しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん えのきたけ・根深ねぎ いちご	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物群 ペーキングパウダー
4	土	五分つきごはん 豚玉煮 大根の煮もの 小松菜のおひたし じゃが芋の味噌汁	塩昆布おにぎり 牛乳 フルーツ (みか ん)	豚もも かつお削り節 菜みそ・普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも・米	たまねぎ・しょうが・大根 ごまつな・にんじん キャベツ・塩昆布 温州みかん	こいくちしょうゆ みりん・清酒
6	月	海苔の佃煮ご飯 サバのみそ煮 さつまいもの甘辛 生姜煮 キャベツのおひた し けんちん汁	豆腐と人参の米粉 ドーナツ 牛乳 フルーツ (いち ご)	まさば・菜みそ しらす干し かつお削り節 鶏もも・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・砂糖 さつまいも・さといも 米粉・調合油	焼きのり・しょうが にんじん・キャベツ 大根・ごぼう・根深ねぎ にんじん・いちご	こいくちしょうゆ 食塩 ペーキングパウダー
7	火	五分つきごはん ぎせい豆腐 かぼちゃのプリン 煮 小松菜のごま和え 油揚げとえのきの 味噌汁	どらやき 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	豚ひき肉 水綿豆腐・油揚げ 菜みそ・豆乳 こしあん・普通牛乳	米・砂糖・調合油 ごま・米粉	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ 日本かぼちゃ・ブルー ごまつな・キャベツ えのきたけ・にんじん 根深ねぎ・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 ペーキングパウダー
8	水	ひじき御飯 鶏のごま照り焼き ごぼうの煮物 もやしの海苔和え 春雨とわかめのお つゆ	高野豆腐せんべい 干し芋 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	油揚げ・鶏もも 煮り豆腐・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・ごま ごま油 普通はるさめ・砂糖 さつまいも	にんじん・ほしひじき さやえんどう・しょうが ごぼう・たいずもやし ほうれん草・焼きのり わかめ・根深ねぎ おろし・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
9	木	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 粉ふきいも キャベツの甘酢和 え ほうれん草の味噌 汁	米粉のみそ蒸しバ ン 牛乳 フルーツ (みか ん)	豚もも・しらす干し 菜みそ 淡色菜みそ・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも ごま油・砂糖・米粉 なたね油	しょうが・キャベツ にんじん・ほうれん草 ぶなしめじ・たまねぎ 温州みかん	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩・穀物群 ペーキングパウダー
10	金	納豆ごはん ふりの照り焼き かぶの柔らか煮 わかめの和え物 かぼちゃの味噌汁	さつま芋もち 牛乳 フルーツ (いち ご)	お引き納豆 しらす干し・ぶり 油揚げ・菜みそ 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉・ごま油 さつまいも・ごま 調合油	こねぎ・かぶ・かぶ キャベツ・きゅうり わかめ・日本かぼちゃ 根深ねぎ・えのきたけ いちご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
11	土	豚丼 キャベツの胡麻和 え かぶとわかめの味 噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	豚もも・菜みそ きな粉・普通牛乳	米・砂糖・ごま 砂糖	たまねぎ・しょうが キャベツ・にんじん・かぶ にんじん・わかめ・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・みりん・食塩
13	月	ふりかけごはん 鮭の塩焼き れんこんの金平 おかあえ 豚汁	恐竜の卵 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	ふりかけ・べにざけ かつお削り節 豚もも・菜みそ 普通牛乳	米・調合油・砂糖 さつまいも・白玉粉 黒砂糖	れんこん・ごまつな キャベツ・生わかめ にんじん・大根・ごぼう 根深ねぎ・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
14	火	五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き さつまいもレーズ ン煮 菜の花の胡麻よご し 豆腐ときのこのお つゆ	焼きおにぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ (いち ご)	豚もも・絹ごし豆腐 菜みそ・普通牛乳	米・砂糖 さつまいも・ごま 調合油	あおのり・干しぶどう レモン・和糖なばな にんじん・ほうれん草 キャベツ・ほんしめじ まいたけ・にんじん いちご	こいくちしょうゆ 食塩
17	金	なめたけごはん 鶏の照り焼き 金時豆 華風和え すまし汁	味噌かんぱ 牛乳 フルーツ (いち ご)	豚もも・うずら豆 しらす干し・菜みそ 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油・米・ごま 砂糖	えのきたけ・しょうが にんじん・キャベツ きゅうり・にんじん 根深ねぎ・いちご	こいくちしょうゆ 穀物群・本みりん 清酒・食塩
22	水	五分つきごはん チキンカレー 冷やしトマト 春雨とわかめのお つゆ	寒天ゼリー (みか ん) 青のりポテト 牛乳	豚もも・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも 普通はるさめ・砂糖 調合油	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・トマト・わかめ 根深ねぎ・おろし 寒天・みかん飲料 あおのり	カレールウ こいくちしょうゆ 食塩

## ☆今月の平均給と栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	筋 肉	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
721 kcal	23.9 g	16.4 g	234 mg	2.9 mg	219 μg	0.61 mg	0.38 mg	48 mg	

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。