

### 3月 給食献立表

2024年

3歳児以上

日	曜	昼食	3時	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)	エネルギーたんぱく質
1	金	ちらし寿司 鶏の照り焼き 金時豆 華風和え わかめのおつゆ	ひな祭りケーキ 牛乳	塩だけ・鶏もも うすらぎ しらす干し 絹ごし豆腐 おろしカブ 普通牛乳	米・砂糖 緑豆はるさめ ごま油・米粉 調合油 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・わかめ 根深ねぎ おろし・塩・いちご	食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢 ベーキングパウダー	620kcal 23.0g
2	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草のり 和え キャベツの味噌汁	いももち 牛乳 フルーツ(バナナ)	豚もも・あみそ 普通牛乳	さつまいも じゃがいも かたくり粉	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 にんじん・たまねぎ バナナ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩	504kcal 17.4g
4	月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け 大根味噌煮 小松菜のおひたし かぼちゃのおつゆ	チーズおかおに ぎり 牛乳 フルーツ(バナナ)	ふりかけ あこうだい・あみそ かつお削り節 プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・砂糖・米	しょうが・大根・こまつな にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ・たまねぎ きやいんげん・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	458kcal 18.8g
5	火	ごはん 鶏肉のBBQソース れんごんの金平 ねばねば和え 春雨のおつゆ	ばつたら焼き さつまいもの茶巾 牛乳 フルーツ(みかん)	鶏もも 焼きわり納豆 きな粉・普通牛乳	米・砂糖・調合油 ごま・普通はるさめ 上新粉・黒砂糖 さつまいも・砂糖	にんにく・れんごん にんじん・こまつな キャベツ・ほうれんそう 温州みかん	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 本みりん・食塩	608kcal 20.5g
6	水	ごはん ポテトグラタン ブロッコリー 若竹汁	フルーツゼリー 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏もも モッツアレラチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも 調合油・砂糖	たまねぎ・おろし おなしめじ・ブロッコリー わかめ・たけのこ にんじん・寒天 みかん缶詰・もも缶詰 いちご	シチュールーウ・食塩 こいくちしょうゆ	525kcal 19.1g
7	木	ビビンバ風ごはん 梅菜ごぼう 豆腐のおつゆ	みたらしご飯 牛乳 フルーツ(リンゴ)	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・砂糖・ごま・米 調合油・砂糖 かたくり粉	にんにく・しょうが りょくとうもろやし ほうれんそう・にんじん ごぼう・卵み昆布 梅干し・たまねぎ・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 本みりん	514kcal 17.8g
8	金	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの甘辛 生姜煮 和風サラダ なめこ汁	きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ(いちご)	べにざけ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 あみそ・きな粉 普通牛乳	米・さつまいも 砂糖・調合油 ごま油・米粉	しょうが・にんじん きゅうり・キャベツ なめこ・根深ねぎ いちご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	503kcal 20.4g
9	土	豚丼 ほうれん草のごま あえ さつま汁	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ(リンゴ)	豚もも・あみそ 普通牛乳	米・砂糖・ごま さつまいも・米	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・根深ねぎ りんご	こいくちしょうゆ 清酒・みりん 本みりん	519kcal 18.1g
11	月	ごはん さばのごま味噌煮 かぼちゃのブロッコリー 和風サラダ きのこ汁	ひじきおにぎり 牛乳 フルーツ(いちご)	まさば・あみそ ちりめんじゃこ 油揚げ・普通牛乳	米・砂糖・ごま 調合油・ごま油	しょうが・日本かぼちゃ ブルーベリー・にんじん きゅうり・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ ほしひじき・いちご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢	552kcal 20.3g
12	火	ごはん タンダーリーチキン 青海苔粉ふきいも もやしのおつゆ	人参チップス 菜飯おにぎり 牛乳 フルーツ(リンゴ)	鶏もも・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも ごま・ごま油 普通はるさめ 調合油・米	にんにく・あおのり だいずもやし ほうれんそう・にんじん 焼きのり・しょうが わかめ・根深ねぎ こまつな・りんご	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・食塩	602kcal 21.1g
13	水	ごはん キーマカレー ブロッコリー もやしのおつゆ	どんぐりクッキー 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏ひき肉 だいず水煮缶詰 豆乳・普通牛乳	米・調合油 無塩バター・砂糖 米粉	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ いちご	カレールーウ・食塩 こいくちしょうゆ ビュアココア	647kcal 18.9g
14	木	納豆ごはん さわらの照り焼き かぶの薄味煮 菜花のサラダ 油揚げとえのきの 味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ(みかん)	赤引き納豆 しらす干し・さわか まぐろ缶詰・油揚げ あみそ・きな粉 普通牛乳	米・砂糖・調合油 砂糖	こねぎ・おろし 洋種なげん・にんじん キャベツ・おろし えのきたけ・根深ねぎ 温州みかん	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん みりん・食塩 だし・おろし調味料	518kcal 23.5g
15	金	なめたけごはん 鶏の照り焼き 金時豆 華風和え わかめのおつゆ	さつまいも焼き ドーナツ 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏もも・うすらぎ しらす干し・豆乳 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油・さつまいも 米粉・調合油・ごま	えのきたけ・しょうが にんじん・キャベツ きゅうり・わかめ 根深ねぎ おろし・塩・いちご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	583kcal 19.9g
22	金	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの甘辛 生姜煮 和風サラダ なめこ汁	パンケーキ 牛乳 フルーツ(いちご)	べにざけ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 あみそ・普通牛乳	米・さつまいも 砂糖・調合油 ごま油・米粉	しょうが・にんじん きゅうり・キャベツ なめこ・根深ねぎ いちご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	550kcal 21.0g
27	水	ごはん キーマカレー ブロッコリー もやしのおつゆ	ドーナツ(デコレーション) 牛乳 フルーツ(いちご)	鶏ひき肉 だいず水煮缶詰 豆乳・おろしカブ 普通牛乳	米・調合油・米粉 砂糖・グラニュー糖 ミルクチョコレート	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ いちご	カレールーウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	548kcal 19.6g

#### ☆今月の平均給食と栄養量☆

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	食塩相当量
546 kcal	19.8 g	15.2 g	213 mg	1.9 mg	206 μg	0.35 mg	0.35 mg	40 mg	2.0 g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。