



3月 給食献立表



令和5年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 豆腐チャドル バナナ みそ汁 お茶	★ココアトースト アップルの物かえ いよかん 牛乳	まさは:木綿豆腐・豚小間肉 じゃがいも・だしパック・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・こま油 じゃがいも・食パン・バター グラニュー糖	しょうが・りよくどうもやし・にんじん・にら たまねぎ・がなしめじ・こまつな・バナナ ブロッコリー・いよかん
2	木	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース さつま芋と昆布煮 ★わかめスープ りんご お茶	ライスお焼き ごま和え バナナ 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・だしパック 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・だし汁・さつまいも 米・白すりこま	しょうが・根菜ねぎ・刻み昆布 カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう りんご・にんじん・キャベツ・バナナ
3	金	【ひな祭り】 菜の花ちらし寿司 鮭の南部焼 すまし汁 いちご お茶	道明寺風桜餅 白菜漬け りんご 牛乳	油揚げ・だしパック・しらす干し 生鮭・絹ごし豆腐・つぶしあん 普通牛乳	米・上白糖・油・白いりゴマ 手まり麩・そうめん・ひやむぎ もち米・こま油	にんじん・乾しいたげ・こほう・りんご 和種なほな・切のり・しょうが・こまつな いちご・はくさい・きゅうり・りんご
4	土	五分つきご飯 肉団子の甘辛煮 和風サラダ 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 だしパック・しらす干し・淡色辛みそ 甘塩鮭・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・米・白いりゴマ	たまねぎ・カットわかめ・にんじん きゅうり・キャベツ・ほうれんそう 清見オレンジ・焼きのり
6	月	五分つきご飯 鶏のカラー揚げ 切干大根サラダ みそ汁 りんご お茶	炊きおこわおにぎり 蒸し南瓜 清見オレンジ 牛乳	鶏もも・A-コンクリイト・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・米・もち米	しょうが・切干しいたげ・きゅうり キャベツ・にんじん・はくさい・たまねぎ こまつな・りんご・乾しいたげ がなしめじ・かぼちゃ・清見オレンジ
7	火	【お別れ会】 ★鮭そぼろ丼 ★オーロラサラダ ★豆乳スープ ★りんご ★お茶	はちみつトースト 即席漬 バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・ツナ缶 絹ごし豆腐・A-コンクリイト・豆乳 普通牛乳	米・上白糖・油・じゃがいも・だし汁 かたくり粉・食パン・バター はちみつ・白いりゴマ・こま油	だし昆布・にんじん・切のり ブロッコリー・ネーブル・缶詰・たまねぎ ほうれんそう・りんご・キャベツ・きゅうり バナナ
8	水	五分つきご飯 ひじきハンバーグ 干草あえ みそ汁 バナナ お茶	焼きおにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 鶏肝麩・普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・白すりこま・米	たまねぎ・ほしひじき・にんじん ほうれんそう・なめこ・万能ねぎ カットわかめ・バナナ・しょうが・りんご
9	木	五分つきご飯 白身魚のフリカケ さつま芋のそぼろ煮 ★きのこのスープ バナナ お茶	みそおこわおにぎり ささみかえり りんご 牛乳	白身魚・だしパック・鶏ひき肉 木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお節 ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・米・だし汁 白すりこま・こま油	しょうが・たまねぎ・にんじん えのきたけ・がなしめじ・根菜ねぎ ほうれんそう・バナナ・りよくどうもやし りんご
10	金	五分つきご飯 ツナサラダ 豆腐スープ バナナ お茶	わかめおにぎり アップルの物かえ 清見オレンジ 牛乳	豚もも・だしパック・ツナ缶 木綿豆腐・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・こま油 白いりゴマ・はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり 大根・カットわかめ・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・乾燥わかめ ブロッコリー・清見オレンジ
11	土	五分つきご飯 白身魚の香味揚げ 豚と大根煮 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	白身魚・豚もも・だしパック 淡色辛みそ・A-コンクリイト 普通牛乳	五分つき米・こま油・白すりこま かたくり粉・油・上白糖・だし汁 じゃがいも	しょうが・根菜ねぎ・大根・にんじん たまねぎ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ
13	月	★ハヤシライス ドレッシングサラダ ★豆苗のスープ りんご お茶	しらすおにぎり アップルの物かえ バナナ 牛乳	豚はら・絹ごし豆腐・だしパック しらす干し・ささ身・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ 白すりこま・こま油	にんじん・たまねぎ・セロリー がなしめじ・トマト缶詰・きゅうり キャベツ・りよくどうもやし・豆苗・りんご 焼きのり・ブロッコリー・バナナ
14	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 春雨サラダ 豚汁 バナナ お茶	もち米団子 おひたし りんご 牛乳	まさは:A-コンクリイト・豚もも 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ 豚ひき肉・鶏ひき肉・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 普通はるさめ・こま油・上白糖 もち米	しょうが・にんじん・きゅうり 大根・カットわかめ・たまねぎ バナナ・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・りんご
15	水	五分つきご飯 鶏のりんごソース マカロニサラダ 白菜のスープ 清見オレンジ お茶	梅みそおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・A-コンクリイト・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ かつお節・うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・マカロニ・米・だし汁	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・はくさい・ほうれんそう 清見オレンジ・梅干し・バナナ
16	木	【誕生会】 五分つきご飯 鮭の磯焼き 豆腐チャドル みそ汁 バナナ お茶	★誕生日のケーキ 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉 だしパック・赤色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・こま油 じゃがいも・薄力粉・米油	あおのり・りよくどうもやし・にんじん にら・カットわかめ・根菜ねぎ・こまつな バナナ・いちご
17	金	【※引越前日のため、一部使い捨て食器の使用があります※】 すきやき風豚丼 さつま芋と昆布煮 みそ汁 りんご	かつおうどん いちご 牛乳	豚はら・豚もも・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ A-コンクリイト・普通牛乳	米・油・上白糖・さつまいも 干しうどん	たまねぎ・にんじん・乾しいたげ ほうれんそう・刻み昆布・りよくどうもやし 乾燥わかめ・りんご・いちご
◆新しくなった園舎に引越します◆ ※保育利用の場合は、別途お知らせします						
20	月	わかめご飯 さばの照焼 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり 蒸し南瓜 りんご 牛乳	まさは:油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖	乾燥わかめ・しょうが・切干しいたげ にんじん・さやいんげん・なめこ こまつな・カットわかめ・バナナ 焼きのり・かぼちゃ・りんご
22	水	ミートライス 和風ポテトサラダ ★豆苗のスープ りんご お茶	ばともち 白菜漬 バナナ 牛乳	豚ひき肉・A-コンクリイト・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・こしあん きな粉・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・じゃがいも もち米・白いりゴマ・こま油	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰・きゅうり キャベツ・りよくどうもやし・豆苗・りんご はくさい・バナナ
23	木	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 五目きんぴら みそ汁 りんご お茶	ひじきおにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	生鮭・木綿豆腐・淡色辛みそ だしパック・鶏小間・油揚げ・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・こま油・米・白すりこま	こまつな・にんじん・こほう・乾しいたげ さやいんげん・りよくどうもやし 根菜ねぎ・万能ねぎ・りんご・ほしひじき キャベツ・バナナ
24	金	【卒園お祝い】 赤飯 鶏の竜田揚げ 酢の物 豆腐すまし汁 いちご お茶	蒸しパン チキンサラダ バナナ 牛乳	ささげ・鶏もも・しらす干し 絹ごし豆腐・だしパック・卵・ささ身 普通牛乳	もち米・米・白いりゴマ・かたくり粉 油・白すりこま・上白糖・薄力粉 はちみつ	しょうが・きゅうり・りよくどうもやし にんじん・根菜ねぎ・カットわかめ いちご・キャベツ・バナナ
25	土	【卒園式】 五分つきご飯 白身魚の香味焼 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	白身魚・淡色辛みそ・しらす干し だしパック・甘塩鮭・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・米 白いりゴマ	根菜ねぎ・しょうが・カットわかめ にんじん・きゅうり・りよくどうもやし たまねぎ・ほうれんそう・清見オレンジ 焼きのり
27	月	★鮭そぼろ丼 大豆とひじき煮 みそ汁 りんご お茶	あんぱん チキンサラダ バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・だし汁・生揚げ だしパック・淡色辛みそ・こしあん ささ身・普通牛乳	米・上白糖・油・強力粉・薄力粉 米油・はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり・ほしひじき さやいんげん・キャベツ・カットわかめ えのきたけ・こまつな・りんご・きゅうり バナナ
28	火	五分つきご飯 白身魚フライ 春雨サラダ みそ汁 バナナ お茶	鶏ごぼおにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	白身魚・A-コンクリイト・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック 鶏もも・一口大・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・普通はるさめ・こま油・米	にんじん・きゅうり・りよくどうもやし・にら 大根・バナナ・こほう・さやいんげん 焼きのり・りんご
29	水	五分つきご飯 鶏のバーベキュー焼 切り昆布サラダ ★きのこのスープ 清見オレンジ お茶	★きつねうどん バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・鶏もも一口大 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・こま油 干しうどん	しょうが・刻み昆布・にんじん りよくどうもやし・えのきたけ・がなしめじ 根菜ねぎ・ほうれんそう・清見オレンジ 乾しいたげ・だし昆布・バナナ
30	木	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ マカロニサラダ 豚汁 バナナ お茶	★大学芋 ツナサラダ りんご 牛乳	まさは:A-コンクリイト・絹ごし豆腐 豚もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 マカロニ・上白糖・さつまいも さつまいも・白いりゴマ・はちみつ	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ 大根・こほう・根菜ねぎ・バナナ・りんご
31	金	★カレーライス ブロッコリーサラダ ★わかめスープ りんご お茶	★レモンクッキー 即席漬 バナナ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・だしパック・卵 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・こま油・薄力粉・米油 白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご ブロッコリー・ネーブル・缶詰・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・レモン きゅうり・バナナ

☆今月の平均給と栄養量☆

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
575 kcal	24.2 g	16.7 g	196 mg	2.7 mg	318 μg	0.38 mg	0.39 mg	35 mg

★はすみれ組の好きなメニューです ※食材の納入により変更する場合があります