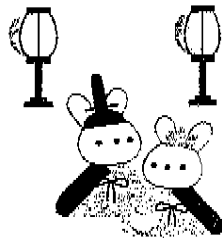
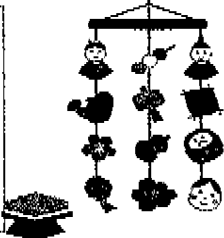


令和4年3月 給食献立表



1年間の成長を振り返ってみましょう

柔らかな日差しに少しづつ春の気配を感じる季節になりました。
今年度も残すところ1か月となりましたが、この1年間振り返ってみて子どもたちの様子は
いかがでしたか。きっと、心もからだも大きく、たくましく成長されたことと思います。
来月からは進級、そして年長児さんは小学校への入学となります。新しい生活に向けて
しっかり食べ、元気に遊び、いきいきと過ごして1年間をしめくくりましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	火	ご飯 魚の竜田揚げ チンゲン菜のごま和え ニラ玉スープ	牛乳 きなこマフィン	米 麦 でんぷん 油 ごま 小麦粉 砂糖 はちみつ	さば 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク テーズ	しょうが チンゲン菜 もやし にら 人参	お茶 チーズ	554	24.0	21.3
2	水	ご飯 ハヤシシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ビスケット	牛肉 チーズ ひじき ハム 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 トマト 缶 グリーンピース ほうれんそう ネーブル キヤベツ	お茶 ビスケット	663	24.2	23.5
3	木	変わりちらし寿司 厚焼き卵 即席漬け すまし汁 果物	お茶 桜餅	米 油 砂糖 ごま ぶ 白玉粉 小麦粉 せんべい	鶏肉 卵 スキムミルク ツナ こんぶ かつお節 あずき	ごぼう 人参 干し椎茸 いんげん ねぎ きゅうり みつばりんご	お茶 せんべい	596	22.7	14.8
4	金	ご飯 炒り豆腐 中華スープ 果物	カルビス コーントースト	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん パン コーン マヨネーズ かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 カルビス テーズ	玉葱 干し椎茸 人参 もやし グリーンピース たけのこ チンゲン菜 しめじ ネーブル	お茶 かりんとう	591	24.5	19.8
5	土	野菜ラーメン こぶき芋	牛乳 丸ポ一口 果物	中華めん ごま油 じゃがいも 丸ポ一口 クラッカー	豚肉 みそ 牛乳 のり	人参 キヤベツ もやし 玉葱 バナナ	お茶 クラッカー	442	17.3	9.1
7	月	ご飯 肉じゃが ひじきの酢の物 果物	お茶 豆乳餅	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 コーン ごま油 でんぷん せんべい	牛肉 ひじき ハム 豆乳 きな粉	玉葱 人参 いんげん きゅうり ネーブル	お茶 せんべい	490	15.4	11.3
8	火	パン マカロニグラタン 野菜スープ 果物	お茶 ごはんおやき	パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 米 ごま油 ビスケット	鶏肉 牛乳 テーズ ベーコン かつお節 卵	玉葱 生しいたけ 人参 キヤベツりんご ねぎ	お茶 ビスケット	541	19.9	21.8
9	水	ご飯 魚のケチャップ煮 ほうれんそうとコーンのソテー かきたま汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 砂糖 コーン バター でんぷん 小麦粉 油 せんべい	あじ 卵 わかめ いりこ 牛乳	しょうが ほうれんそう 人参 えのきたけりんご	お茶 せんべい	552	25.8	17.8
10	木	ご飯 肉豆腐 みそ汁 果物	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 しらす 油 砂糖 ふじゃがいも でんぷん かりんとう	牛肉 豆腐 わかめ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 ねぎ こまつな ネーブル	お茶 かりんとう	558	23.3	18.3
11	金	ご飯 魚のごまマヨ焼き ひじきのいため煮 けんちん汁	フルーツ コーンフレーク	米 麦 マヨネーズ ごま 油 砂糖 こんにやく コーンフレーク せんべい	ホキ ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 いりこ 牛乳	人参 いんげん ごぼう こまつな バナナ レーズン	お茶 せんべい	560	24.5	19.3
12	土	煮込みうどん チンゲン菜のじゃこ炒め	牛乳 クラッカー 果物	うどん 油 ごまクラッカー	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ しらす干し 牛乳 テーズ	玉葱 人参 キヤベツ ねぎ チンゲン菜 ネーブル	お茶 チーズ	413	20.7	11.0
14	月	ご飯 ドライカレー 豆乳スープ 果物	牛乳 チーズ焼き	米 麦 コーン 油 でんぷん じゃがいも ビスケット	牛肉 ハム かつお節 豆乳 牛乳 ベーコン テーズ	玉葱 人参 青ピーマン にんにくりんご ぶなしめじ ねぎりんご バセリ	お茶 ビスケット	593	25.5	22.8
15	火	ご飯 はんぺんフライ かみかみサラダ 汁ピーマン	牛乳 小松菜とバナナの パウンド	米 麦 小麦粉 パン 油 コーン マヨネーズ ピーマン 砂糖 せんべい	はんぺん 卵 しらす干し 大豆 豚肉 いりこ 牛乳	キヤベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ こまつな バナナ	お茶 せんべい	575	23.4	17.3
16	水	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 黒砂糖 かりんとう	鶏肉 卵 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそうりんご レーズン	お茶 かりんとう	571	22.3	12.9
17	木	ご飯 きのこスープ 厚揚げとキヤベツの味噌炒め 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 油 砂糖 パン クラッカー	厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳 いりこ ベーコン テーズ	人参 玉葱 キヤベツ ネーブル えのきたけ ぶなしめじ 生しいたけ 青ピーマン	お茶 クラッカー	590	25.5	21.0
18	金	チキンピラフ エビフライ コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コーン パン 砂糖 クラッカー	鶏肉 えび 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 生しいたけ 青ピーマン ネーブル みかん 缶	お茶 クラッカー	642	23.7	24.1
19	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 チーズトースト	中華めん 油 ごま パン ビスケット	豚肉 さつま揚げ わかめ かつお節 青のり 牛乳 かまぼこ テーズ	キヤベツ もやし 人参 玉葱	お茶 ビスケット	543	23.2	16.4
22	火	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風サラダ あずか汁	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま油 じゃがいも クラッカー いちごジャム	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 スキムミルク いりこ テーズ	玉葱 もやし キヤベツ 人参 だいこん	お茶 チーズ	586	24.9	19.9
23	水	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ごまサラダ 果物	牛乳 お好み焼き	米 麦 小麦粉 油 コーン バター ごま 砂糖 マヨネーズ せんべい	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	玉葱 人参 バセリ キヤベツ きゅうりりんご もやし	お茶 せんべい	675	24.1	28.3
24	木	ご飯 煮魚 ツナ和え 豚汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 さといも こんにやく 小麦粉 バター かりんとう	さば ツナ 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 スキムミルク 卵	しょうが チンゲン菜 もやし 人参 ごぼう だいこん ねぎ バナナ	お茶 かりんとう	600	31.1	19.1
25	金	ご飯 チキン南蛮 干切野菜 みそ汁 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも パン クラッカー	鶏肉 わかめ いりこ みそ 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 バセリ キヤベツ 人参 ネーブル	お茶 クラッカー	703	25.9	31.0
26	土	☆卒園式☆								
28	月	ご飯 ジャーマンオムレツ キャロットサラダ 白菜豆乳スープ	フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 ごま コーン マヨネーズ ビスケット	卵 スキムミルク 豚肉 ツナ ベーコン 豆乳 ヨーグルト	玉葱 トマト 青ピーマン 人参 はくさい ぶなしめじ バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ビスケット	594	21.1	26.6
29	火	ご飯 魚のみそ煮 大根と水菜の和え物 のっぺい汁	牛乳 いもかりんとう	米 麦 砂糖 ごま油 ごま でんぷん さつまいも 油	さわら みそ 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳	しょうが だいこん みずな ごぼう 人参 干し椎茸 ねぎ バナナ	お茶 果物	526	22.6	15.0
30	水	ご飯 柳川煮 豆乳汁 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 こんにやく 油 砂糖 小麦粉 ごま バター かりんとう	豚肉 卵 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 いんげん ぶなしめじ ねぎ りんご	お茶 かりんとう	591	21.9	19.2
31	木	ご飯 カレー 切干大根の酢の物 果物	牛乳 あんパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖 ごま油 あんパン クラッカー	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース りんごにんにく切干大根 きゅうり ネーブル	お茶 クラッカー	640	19.5	18.1

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。