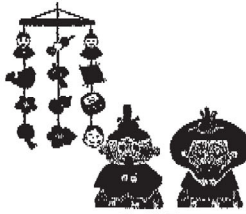


令和5年3月 給食献立表

1年間の成長を振り返ってみましょう



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しを感じる季節になりました。
この1年を振り返り、一人ひとりが自分のペースで大きく、たくましく成長されたことと思います。
来月からは進級、年長児さんは小学校へ入学となります。新しい生活に向け、
「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、毎日元気に過ごして1年間を締めくくりましょう。

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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (%)	脂質 (g)	
1	水	ご飯 肉豆腐 みそ汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 しらたき 三温糖 ふんバター 油 かりんとう	牛肉 豆腐 わかめ みそ いりこ 牛乳	人参 玉葱 ねぎ ごまつな みかん	お茶 かりんとう	556	23.3	18.3	
2	木	ご飯 魚のごまマヨ焼き ひじきのいため煮 けんちん汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 マヨネーズ ごま油 三温糖 こんにやく せんべい	ホキ ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 いりこ 牛乳 粉寒天	人参 さやいんげん ごぼう ごまつな 蜜柑 ジューズ 蜜柑缶	お茶 せんべい	507	23.2	19	
3	金	ちらし寿司 即席漬け すまし汁	お茶 桜餅	米 油 三温糖 ごま ふ 白粉 小麦粉	卵 鶏肉 テーズ はんぺん あずき こんぶ かつお節	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん ねぎ きゅうり ほうれん草	お茶 テーズ	553	21.9	13.8	
4	土	野菜ラーメン 煮豆	牛乳 丸ポ一口	めん ごま油 三温糖 寒帯ほうろクワッカー	豚肉 みそ 牛乳 大豆 こんぶ	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 クワッカー	493	24.8	15	
6	月	ご飯 ハヤシチュー 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 三温糖 ポ一口	牛肉 テーズ 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 グリーンピース トマト缶 ほうれん草 りんご キャベツ	お茶 ポ一口	666	23.8	23.5	
7	火	食パン ほうれん草のグラタン 野菜スープ 果物	牛乳 いちご蒸しパン	パン じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 いちごジャム	鶏肉 牛乳 テーズ ベーコン ヨーグルト	ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 リーフレタス ネーブル	お茶 ヨーグルト	579	21.6	22.4	
8	水	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 バン粉 油 とうもろこし 缶 マヨネーズ ピーマン 三温糖 クワッカー	はんぺん 卵 しらす干し 大豆 豚肉 いりこ 牛乳	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ ごまつな パナナ	お茶 クワッカー	575	23.4	17.3	
9	木	ご飯 炒り豆腐 中華スープ 果物	牛乳 コーントースト	米 麦 油 三温糖 ごま油 でんぶ 卵 とうもろこし 缶 マヨネーズ かりんとう	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 わかめ 牛乳 テーズ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース たけのこ もやし デンゲンツァイ ほんかん	お茶 かりんとう	594	24.6	19.7	
10	金	ご飯 ツナじゃが ひじきの酢の物 果物	牛乳 豆乳餅	米 麦 じゃがいも しらたき 油 三温糖 とうもろこし ごま ごま油 でんぶ せんべい	ツナ ひじき ハム 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 人参 ねぎ きゅうり ネーブル	お茶 せんべい	514	18.9	10.7	
11	土	煮込みうどん デンゲン菜のじゃこ炒め	牛乳 クワッカー 果物	うどん 油 ごま クワッカー ソフトビスケット	鶏肉 かまぼこ いりこ しらす干し 牛乳	玉葱 人参 キャベツ えのき ねぎ デンゲンツァイ パナナ	お茶 ビスケット	414	19.8	9.3	
13	月	ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 こんにやく 油 三温糖 ふん 小麦粉 じゃがいも	豚肉 卵 竹輪 わかめ みそ いりこ 牛乳 ヨーグルト	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん はくさい りんご レーズン	お茶 こふきいも	562	20.2	13.0	
14	火	ご飯 煮魚 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 三温糖 ごま さといも こんにやく 小麦粉 バター	さば ベーコン 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 スキムミルク テーズ	しょうが ごまつな もやし 人参 ごぼう だいこん ねぎ パナナ	お茶 テーズ	639	32.4	22.8	
15	水	ご飯 カレー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 卵 とうもろこし 缶 三温糖 マヨネーズ ビスケット	牛肉 牛乳 ツナ しらす干し テーズ あおのり	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく ごまつな きゅうり キャベツ 蜜柑	お茶 ビスケット	632	19.3	21.8	
16	木	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風サラダ あずか汁	お茶 岩石揚げ	米 麦 でんぶ 三温糖 油 ごま油 さつまいも 小麦粉 ポ一口	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 わかめ みそ 大豆 スキムミルク いりこ	玉葱 もやし キャベツ みずな だいこん 人参	お茶 ポ一口	578	24	19.9	
17	金	ご飯 魚の竜田揚げ デンゲン菜と菜花のごま和え みそ汁	牛乳 かぼちゃおやき	米 麦 でんぶ 油 ごま 小麦粉 三温糖 かりんとう	アラスカめかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク テーズ 卵	しょうが デンゲンツァイ もやし だいこん 人参 えのき ねぎ かぼちゃ	お茶 かりんとう	577	26.8	18.4	
18	土	スパゲティナポリタン ほうれん草とコンのソテー	牛乳 ラスク	スパゲティ 油 とうもろこし 缶 バター ポ一口 三温糖	ウィンナー パルメザン テーズ 牛乳	玉葱 青ピーマン しめじ ほうれん草	お茶 ポ一口	456	18.1	19.7	
20	月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 小麦粉 油 バター とうもろこし 缶 三温糖 せんべい	鶏肉 スキムミルク ツナ 牛乳 卵	玉葱 人参 ブロッコリー デンゲンツァイ もやし ネーブル りんご	お茶 せんべい	652	21.1	23.6	
22	水	ご飯 厚揚げの中華煮 白菜おかか和え 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 こんにやく 三温糖 油 ごま油 小麦粉 ごま バター ソフトビスケット	厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳 きな粉 卵	人参 玉葱 はくさい みずな 蜜柑	お茶 ビスケット	578	21.6	21	
23	木	ご飯 鶏肉のから揚げ 千切り野菜 コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 麦 小麦粉 油 とうもろこし 缶 卵 三温糖 クワッカー	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 にんにく キャベツ ネーブル もも缶	お茶 クワッカー	580	20.9	20.5	
24	金	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	牛乳 きなごまフィン	米 麦 三温糖 小麦粉 油 コーンフレーク	鶏肉 豆腐 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 りんご	コーンフ レーク	607	24.9	20.7	
25	土	卒園式									
27	月	ご飯 八宝菜 即席漬け 果物	牛乳 枝豆入り蒸しパン	米 麦 油 三温糖 ごま油 でんぶ 小麦粉 かりんとう	豚肉 いか えび 竹輪 こんぶ 牛乳 スキムミルク 卵	はくさい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく デンゲンツァイ キャベツ きゅうり 蜜柑 えだまめ	お茶 かりんとう	556	25.1	10.8	
28	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ デンゲン菜のおひたし わかめスープ	牛乳 フレンチトースト	米 麦 でんぶ 油 三温糖 かまぼこ 牛乳 せんべい	かつお かつお節 わかめ かまぼこ 牛乳 卵	しょうが デンゲンツァイ もやし 玉葱 えのき	お茶 せんべい	592	25.3	22.2	
29	水	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	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 ごま とうもろこし 缶 マヨネーズ ソフトビスケット	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 ピーマン 人参 はくさい しめじ パナナ もも缶 蜜柑缶	お茶 ビスケット	594	21.1	26.6	
30	木	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物	お茶 ポテトチップス	米 麦 油 三温糖 じゃがいも クワッカー	厚揚げ 豚肉 みそ ベーコン いりこ	人参 玉葱 キャベツ えのき しめじ しいたけ みかん	お茶 クワッカー	483	17	17.3	
31	金	ご飯 ポークカレー 切干大根の酢の物 果物	牛乳 あんサンド	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 卵 ごま 三温糖 ごま油	豚肉 牛乳 テーズ あずき	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく 切干しだいこん きゅうり	お茶 テーズ	624	19.3	15.8	

※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。