

令和6年3月 給食献立表

楽しい食事で"こころ"と"からだ"に栄養を

日差しの暖かさに春の気配を感じる頃となりました。
 この一年間、子どもたちはご家庭や保育園での楽しい食事や生活をとおして、大きく成長されたことと思います。
 来月は進級・進学となり、新生活に向けての準備の時期です。
 "こころ"と"からだ"の健康のため、毎日"楽しく食べて"元気に過ごしましょう。

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	金	ちらしずし 鶏肉のオレンジ焼き 菜の花和え すまし汁	牛乳 ピーチサンド	白砂糖 油 マーメレード マヨネーズ パン せんべい	しらす干し 卵 鶏肉 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	ごぼう 人参 干し椎茸 しめじ グリーンピース ねぎ 生薬 にんにく ほうれん草 もも缶	お茶 せんべい	707	28.6	30.3	
2	土	けんちんうどん ごまマヨネーズ和え	牛乳 果物 パウムクーヘン	うどん さといも マヨネーズ ごま パウムクーヘン	鶏肉 いりこ 竹輪 牛乳 チーズ	だいこん 人参 干し椎茸 チンゲン菜 キャベツ きゅうり バナナ	お茶 チーズ	551	20.1	15.6	
4	月	ご飯 シーチキンオムレツ かみかみサラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ	米 小麦粉 砂糖 油 コーン クラッカー バター マヨネーズ	卵 スキムミルク ツナ しらす干し チーズ みそ いりこ 牛乳	玉葱 青ピーマン キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	お茶 クラッカー	664	29.9	23.2	
5	火	ご飯 鶏肉のクリーム煮 冬野菜サラダ 果物	牛乳 ラスク	パン 小麦粉 油 コーン バター じゃがいも マカロニ マヨネーズ ビスケット 米 麦	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 ピーマン カリフラワー ブロッコリー ネーブル	お茶 ビスケット	560	19.6	23.8	
6	水	ご飯 魚のごまソースかけ 大根と水菜の和え物 卵スープ	フルーツコーン フレーク	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん コーンフレーク かりんとう	赤魚 しらす干し 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	だいこん みずな バナナ パイン缶	お茶 かりんとう	524	22.0	16.3	
7	木	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 果物	牛乳 チーズ焼き	米 小麦粉 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 じゃがいも せんべい	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり デコポン	お茶 せんべい	605	26.0	23.9	
8	金	ご飯 雑菜 はんぺん汁 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 小麦粉 春雨 砂糖 小麦粉	豚肉 卵 はんぺん 牛乳 かつお節 こんぶ チーズ スキムミルク	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 しめじ こまつな ネーブル	お茶 チーズ	523	19.5	12.8	
9	土	和風スパゲティ 豆腐スープ	牛乳 丸ポロ 果物	スパゲティ バター 丸ポロ クラッカー	ツナ かつお節 のり 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ほうれん草 デコポン	お茶 クラッカー	445	23.0	11.2	
11	月	ご飯 ポークカレー コールスロー 果物	牛乳 じゃこおやき	米 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ せんべい	豚肉 牛乳 ヨーグルト しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 せんべい	644	22.9	21.0	
12	火	ご飯 柳川煮 あつさり納豆 みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 ポロ	豚肉 卵 納豆 厚揚げ わかめ いりこ みそ ヨーグルト	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ポロ	540	24.5	16.5	
13	水	ご飯 五目卵焼き あずか汁 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 コーン バター ビスケット	卵 しらす干し 高野豆腐 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	ねぎ 人参 玉葱 チンゲン菜 デコポン	お茶 ビスケット	607	24.1	20.3	
14	木	ご飯 魚のごま油焼き ひじきいため煮 中華スープ	牛乳 きなこトースト	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 パン バター かりんとう	あじ ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	人参 グリンピース たけのこ もやし チンゲン菜 しめじ	お茶 かりんとう	561	25.6	19.7	
15	金	チキンライス エビフライ 茹でブロッコリー コーンポタージュ	牛乳 クリームケーキ	米 小麦粉 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コーン 砂糖 ポロ	鶏肉 えび 卵 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく ブロッコリー パセリ もも缶	お茶 ポロ	754	26.8	28.7	
16	土	鶏南うどん 磯煮	牛乳 クラッカー 果物	うどん 砂糖 じゃがいも クラッカー ポロ	鶏肉 いりこ 大豆 こんぶ 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ バナナ	お茶 チーズ	505	23.5	11.9	
18	月	ご飯 ハヤシチュー フレンチサラダ 果物	お茶 ヨーグルト寒	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター クラッカー	牛肉 粉寒天 ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 きゅうり キャベツ じゃがいも パイン缶 もも缶 グリーンピース ネーブル みかん缶	お茶 クラッカー	553	16.5	15.6	
19	火	ご飯 魚の味噌煮 チンゲン菜のごま和え 村雲汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ごま でんぷん 小麦粉 バター せんべい	さば 竹輪 豆腐 卵 みそ わかめ いりこ 牛乳	チンゲン菜 だいこん えのきたけ 人参 ねぎ デコポン	お茶 せんべい	636	28.2	25.8	
21	木	ご飯 はんぺんフライ 鉄分たっぷりサラダ かき玉汁	牛乳 りんごケーキ	米 小麦粉 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん ポロ	はんぺん 卵 チーズ ひじき ハム かまぼこ わかめ いりこ 牛乳	ほうれん草 人参 しめじ りんご	お茶 ポロ	618	23.5	23.1	
22	金	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ちりめん野菜のナムル みそ汁	牛乳 ハムサンド	米 小麦粉 小麦粉 コーン 砂糖 ごま油 じゃがいも パン ビスケット マヨネーズ	豆腐 いりこ みそ 卵 牛乳 しらす干し 油揚げ ツナ スキムミルク ハム	玉葱 だいこん もやし キャベツ 人参 ねぎ	お茶 ビスケット	620	30.2	19.6	
23	土	卒園式									
25	月	ご飯 豚じゃが ツナとわかめの酢の物 豆乳汁	牛乳 バナナケーキ	米 小麦粉 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター ポロ	豚肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ いりこ 牛乳 卵 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース きゅうり しめじ ねぎ バナナ	お茶 ポロ	574	22.7	14.4	
26	火	わかめごはん 炒り豆腐 汁ピーン 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 クラッカー	わかめ 豆腐 鶏肉 卵 豚肉 いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース もやし ねぎ デコポン	お茶 クラッカー	613	27.2	16.9	
27	水	ご飯 魚のチーズピカタ 小松菜のソテー ミネストローネ 果物	牛乳 ポップコーン	米 小麦粉 小麦粉 油 コーン じゃがいも 小麦粉 マカロニ ポップコーン ビスケット	メルルーサ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	パセリ こまつな 玉葱 人参 セロリー にんにく ネーブル	お茶 ビスケット	511	23.8	22.4	
28	木	ご飯 厚揚げとキャベツの煮物 五目味噌汁 果物	お茶 フライドポテト	米 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも せんべい	豚肉 厚揚げ 油揚げ いりこ みそ	キャベツ 人参 生しいたけ だいこん チンゲン菜 しめじ デコポン	お茶 せんべい	448	18.3	14.5	
29	金	ご飯 チキンカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 きなこマフィン	米 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 かりんとう	鶏肉 牛乳 ハム きな粉 ヨーグルト スキムミルク 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ ネーブル	お茶 かりんとう	688	22.3	26.7	
30	土	きつねうどん 酢みそ和え	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 ごま パン ポロ 小麦粉	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪 わかめ みそ 牛乳	人参 ねぎ キャベツ	お茶 ポロ	519	19.9	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。