



2021年度3月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14・28(月)	五分搗米ごはん 豚肉と玉ねぎの塩こうじ焼き ごぼうとれんこんのきんぴら 切干大根のみそ汁	豚肩ロース・脂付、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、こうじ、糸こんにゃく、白ごま、ごま油、三温糖	玉ねぎ、れんこん、ごぼう、人参、ピーマン、切り干し大根、青ねぎ、しめじ(ほんしめじ)	塩、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	630kcal 23.9g 20.4g 1.7g
	きなこあめ、季節の果物、牛乳	きな粉、牛乳・飲	水あめ	果物		
1・15(火) 幼児適量 (弁当日)	五分搗米ごはん 鶏肉の照り焼き 菜の花とベーコンのガーリックバター炒め ほうれん草とかぶのすまし汁	鶏もも肉、ベーコン(卵なし)、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖、無塩バター	菜の花、人参、玉ねぎ、にんにく、ほうれんそう、しめじ(ぶなしめじ)、かぶ・根	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩・通常、塩、薄口しょうゆ	494kcal 18.9g 15.9g 1.3gl
	しらすとわかめおにぎり、お茶	釜揚げしらす、カットわかめ	白米		塩	
2・30(水)	五分搗米ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根と水菜のおかかマヨサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 2(水)新玉ねぎとニラのチヂミ(米粉)	さわら、ひじき(干し)、かつお節、カットわかめ、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖、マヨドレ(卵なし)、メークイン	切り干し大根、水菜、人参、きゅうり、なめこ	みそ(米)甘みそ、酒・純米酒、塩・通常、酢・米酢、みそ	522kcal 22.3g 16.2g 2.1g
	30日(水)市販菓子・果物	おかき	三温糖、米粉、ごま油	にら、新たまねぎ、人参	塩、濃口しょうゆ	
3(木) ひなまつり メニュー	お花畑ちらし寿司 鶏肉の花あられ焼き 小松菜のお浸し とろろ昆布のすまし汁	かつお節・だし用、鶏もも肉、豆腐(木綿)、とろろ昆布、昆布・だし用	白米、三温糖、ひなあられ	れんこん、人参、しいたけ(生)、きぬさや、コーン・冷凍、菜の花、小松菜、はくさい、えのきたけ、みつば	濃口しょうゆ、塩、穀物酢、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ	609kcal 25.4g 22.7g 2.6g
	おひなさまのいちごの蒸しパン、牛乳	牛乳、牛乳・飲	三温糖、米粉、なたね油	いちご	ベーキングパウダー	
16(水) ひまわり組 リクエスト メニュー	ひまわり組のこどもたちと一緒に、一日の給食を考えます。 ひまわり組リクエストメニューになります。＊アレルギー食材を使用する場合は、掲示にてご連絡させていただきます。					
17・31(木) 卒園式	五分搗米ごはん 牛肉とたけのこのオイスターソース炒め 中華スープ	牛肉(和牛)もも・脂付、カットわかめ、昆布・だし用	五分搗米、三温糖、なたね油、ごま油、白ごま	たけのこ、チンゲンサイ、玉ねぎ、春キャベツ、人参	オイスターソース、濃口しょうゆ、とりがらだし、塩、薄口しょうゆ	451kcal 16.7g 16.5g 2.6g
	ポップコーン、牛乳	牛乳・飲		とうもろこし	塩	
4・18(金)	五分搗米ごはん 鯖の竜田揚げ れんこんとわかめ酢の物の物 白菜としいたけのみそ汁	さば、わかめ(生)、焼き竹輪(卵なし)、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、かたくり粉、なたね油、三温糖	生姜、れんこん、人参、きゅうり、しいたけ(生)、はくさい、大根	酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酢・米酢、塩、みそ	577kcal 23.4g 22.3g 2.1g
	揚げパン、牛乳	きな粉、牛乳・飲	三温糖、ロールパン《乳》			
5・19(土)	炊き込みごはん 豚汁	鶏もも肉、かつお節・だし用、豚もも肉、うすあげ	白米、かきもち	しめじ(ぶなしめじ)、人参、ごぼう、大根、もやし、ねぎ(白)	薄口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩・通常、みそ	271kcal 11.7g 5.1g 1.6g
	かきもち、お茶		いもけんぴ			

7(月) 29(火)	五分搗米ごはん 鶏肉のオーロラソース焼き 新玉ねぎの和え物 厚揚げと大根のみそ汁	鶏もも肉、ハム(卵なし)、厚揚げ、カットわかめ、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖・通常、マヨドレ(卵なし)、三温糖	にんにく、玉ねぎ、きゅうり、人参、大根、みつば	トマトケチャップ・通常、濃口しょうゆ・通常、みりん(本みりん)、パセリ・乾、穀物酢、濃口しょうゆ、塩、みそ(米) 赤色辛みそ	667kcal 30.8g 25.3g 3.2g
	チーズトースト、牛乳	チーズ、牛乳・飲	食パン《乳》			
8(火) 誕生日会	お赤飯 ハンバーグ アスパラとポテトのサラダ コーンスープ	あずき(乾)、豚ひき肉、豆腐(木綿)、牛乳	白米、もち米、黒ゴマ、かたくり粉、なたね油、メークイン、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、人参、アスパラガス(グリーン)、きゅうり、とうもろこし(クリーム状)、コーン・冷凍	塩、トマトケチャップ、とんかつソース(大豆なし)、酢・米酢、パセリ・乾、ブイオン	756kcal 24.2g 33.1g 1.8g
	ブルーベリーのマーブルケーキ、牛乳	牛乳、牛乳・飲	米粉、三温糖、ブルーベリージャム		ベーキングパウダー	
22(火) ご当地 メニュー	納豆スタミナ丼 れんこんと白菜のみそ汁	納豆(糸引納豆)、鶏ひき肉、わかめ(乾燥)、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗米、三温糖、かたくり	人参、れんこん、キャベツ、玉ねぎ、青ねぎ、にんにく、はくさい、ごぼう	濃口しょうゆ、みそ、塩	652kcal 28.2g 15.0g 1.3g
	赤もち風団子、牛乳	あずき(乾)、牛乳・飲	白米、もち米、三温糖			
9・23(水)	たけのこごはん 鯖の塩焼き ひじきの白和え かぼちゃのみそ汁	かつお節・だし用、さけ、ひじき(干し)、豆腐(木綿)、うすあげ、昆布・だし用	白米、なたね油、糸こんにゃく、三温糖、白ごま	たけのこ、人参、小松菜、干しいたけ、ほうれんそう、青ねぎ、かぼちゃ	塩、薄口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ(米)甘みそ、みそ	596kcal 25.7g 12.6g 1.8g
	炊き込みピラフおにぎり、牛乳	牛乳・飲	白米	玉ねぎ、コーン・冷凍、人参	ブイオン、塩	
10・24(木)	米粉のビーフカレー ブロッコリーのさっぱりサラダ	牛肉(和牛)もも・脂付、牛乳、ハム(卵なし)	白米、メークイン、上新粉、三温糖	玉ねぎ、人参、えんどうまめ、にんにく、生姜、ブロッコリー、カリフラワー	濃口しょうゆ、ウスターソース、ブイオン、カレー粉、塩、トマトケチャップ、穀物酢	579kcal 21.2g 15.9g 1.2gl
	大豆のスコーン、牛乳	大豆(国産) 乾、豆乳、牛乳・飲	小麦粉・おやつ、なたね油、三温糖、バ		ベーキングパウダー	
11・25(金)	菜の花ご飯 豚肉と春きゃべつのごま炒め かぶのみそ汁	かつお節・だし用、豚もも肉、豆腐(木綿)、昆布・だし用	白米、白ごま・すり、三温糖	菜の花、人参、キャベツ、玉ねぎ、にら、ねぎ(白)、生姜、かぶ・根、小松菜、しいたけ(生)	薄口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩、濃口しょうゆ	447kcal 19.3g 8.4g 1.7g
	焼きビーフン、お茶		ごま油、ビーフン	しいたけ(生)、キャベツ、人参、玉ねぎ	ブイオン、濃口しょうゆ	
12(土)	中華丼 じゃがいものスープ	豚バラ肉、豚もも肉	五分搗米、ごま油、かたくり粉、メークイン	人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、黒きくらげ、はくさい、しめじ(ほんしめじ)	塩、薄口しょうゆ、酒、ブイオン、だし(昆布)	370kcal 10.1g 12.6g 0.6g
	いもけんぴ、お茶		いもけんぴ			
26(土) 新年準備	全園児お弁当日です					
	いもけんぴ、お茶		いもけんぴ			55kcal 0.2g 1.0g 0.0g

3月平均栄養価 エネルギー 516kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.8g

- ★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。
- ★朝おやつには、せんべい、いもけんぴ等と牛乳が出ます。
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります。(かんきつ類、りんご、キウイ等)
- ★お弁当の日は、15日(火)【3～5歳児クラス】、26(土)【全園児】です。

＊パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)