

2019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
2・23(月)	ごはん(五分づき) 豚肉と新玉ねぎの生姜炒め キャベツときゅうりのツナサラダ みそ汁(だいこん・なめこ) 牛乳,おふのシュガーラスク,果物	豚もも肉,ツナ缶(油漬),だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,なたね油	新たまねぎ,生姜,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,大根,なめこ,青ねぎ	濃口しょうゆ,穀物酢,塩,みそ	522kcal 24.0g 19.0g 1.3g
16(月)	ごはん(五分づき) とんじやが みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 牛乳,にらとじゃこのちぢみ	豚もも肉,だし(かつお・昆布),厚揚げ	五分搗米,メークイン,糸こんにゃく,なたね油,三温糖	人参,玉ねぎ,えんどうまめ,キャベツ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みそ	555kcal 23.1g 16.0g 1.9g
30(月)	ごはん(五分づき) 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁(白菜・厚揚げ) 牛乳,お好み焼き	牛ひき肉,だし(かつお・昆布),厚揚げ	五分搗米,メークイン,なたね油,三温糖	人参,玉ねぎ,きぬさや,白菜,青ねぎ	濃口しょうゆ,みそ	606kcal 22.7g 20.7g 1.7g
3(火) ひなまつり	ちらし寿司 鶏肉の花あられ焼き 菜の花と白菜のおひたし すまし汁(豆腐・とろろ昆布) 牛乳(150),ひなまつりケーキ(米粉)	昆布・だし用,高野豆腐,のり(焼きのり)・きざみ,鶏もも肉,豆腐(木綿),とろろ昆布,だし(かつお・昆布)	白米,三温糖,花あられ	人参,干しいたけ,コーン・冷凍,れんこん,きぬさや,菜の花,はくさい,みつば	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ	618kcal 24.0g 19.9g 2.6g
17(火) お別れ バイキング	ごはん(五分づき) 鶏肉のからあげ(もも) ブロッコリーの海苔サラダ すまし汁(豆腐・とろろ昆布・えのき) <幼児クラスのみ> +バイキングパン +ほうれん草とコーンのソテー +スコップコロケ +コロコロ寒天 牛乳(150),いもけんぴ	鶏もも肉,のり(焼きのり)・きざみ,豆腐(木綿),とろろ昆布,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,かたくり粉,三温糖,ごま油	にんにく,生姜,ブロッコリー,カリフラワー,えのきたけ,みつば	濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	786kcal 33.6g 25.2g 3.3g
31(火)	ごはん(五分づき) タンダーチキン 春キャベツとのりのサラダ かぶのコンクリームスープ 牛乳(150),春のフルーツポンチ	鶏もも肉,ヨーグルト(プレーン),のり(焼きのり)	五分搗米,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,春キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,かぶ・根,とうもろこし(クリーム状),コーン・冷凍,かぶ・葉,パプリカ	塩,カレー粉,トマトケチャップ,穀物酢,濃口しょうゆ,ブイヨン	599kcal 23.1g 19.5g 1.5g
4・18(水)	ごはん(五分づき) さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 牛乳,わらびもち	さば,ひじき(干し),うすあげ,大豆(乾),だし(かつお・昆布)	五分搗米,こんにゃく(板),三温糖	人参,いんげん,玉ねぎ,えのきたけ,ほうれん草	塩,濃口しょうゆ,みそ	552kcal 25.5g 20.8g 1.7g
5・19(木) 卒園式	ピピンパ丼 中華スープ 果物 牛乳,ジャムサンド(いちご)	牛肉(和牛)もも・脂付,ベーコン	五分搗米,三温糖,ごま油	切り干し大根,ほうれん草,人参,もやし(大豆),チンゲンサイ,干しいたけ,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,穀物酢,薄口しょうゆ,ブイヨン,塩	646kcal 24.3g 21.3g 1.9g
6(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉の照り焼き 新玉ねぎの和え物 みそ汁(うすあげ・白ねぎ・わかめ) お茶,おにぎり(塩昆布・チーズ)	鶏もも肉,ハム,うすあげ,わかめ(乾燥),だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖	新玉ねぎ,きゅうり,人参,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),穀物酢,塩,みそ	524kcal 21.6g 15.0g 2.4g
7・21(土)	豚丼 みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) お茶,せんべい,おやつ昆布	豚もも肉,だし(かつお・昆布),豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,糸こんにゃく,三温糖	玉ねぎ,人参,青ねぎ,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	373kcal 15.2g 6.3g 1.8g
9(月) ひまわり リクエスト メニュー	コーンピラフ 鶏肉とじゃがいものグラタン トマトスープ 牛乳(150),揚げパン	鶏もも肉,牛乳,チーズ,ウイナー・ソーセージ	白米,メークイン,バター,米粉,米パン粉	コーン・冷凍,しめじ(ぶなしめじ),玉ねぎ,人参,ブロッコリー,セロリ	ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,トマトピューレ	801kcal 28.7g 33.5g 2.7g
10・24(火)	ごはん(五分づき) 肉豆腐 みそ汁(白菜・平天) 牛乳,(10日)のり塩ポテト 牛乳,じゃがいももち	牛肉(和牛)もも・脂付,焼き豆腐,だし(かつお・昆布),平天(卵なし)	五分搗米,三温糖	玉ねぎ,人参,ごぼう,ねぎ(白),はくさい,青ねぎ	濃口しょうゆ,塩,みそ	562kcal 25.6g 20.0g 2.4g
11(水) お誕生日会	おおきなかぶごはん 春野菜のかきあげ 小松菜とささみの和え物 みそ汁(さつまいも・大根・ねぎ) 牛乳(150),マーメイドのパウンドケーキ	豚もも肉,鶏ささ身(若鶏),だし(かつお・昆布)	白米,メークイン,小麦粉,揚げ油,三温糖,さつまいも	かぶ・根,かぶ・葉,新玉ねぎ,人参,新ごぼう,菜の花,小松菜,大根,青ねぎ	だし(かつお),薄口しょうゆ,塩,濃口しょうゆ,穀物酢,みそ	732kcal 19.7g 24.7g 3.4g
25(水)	ごはん(五分づき) 鶏肉の塩こうじ焼き 新玉ねぎの和え物 みそ汁(うすあげ・白ねぎ・わかめ) 牛乳,みたらし団子(0~1歳児クラス:みたらしおにぎり)	鶏もも肉,ハム,うすあげ,わかめ(乾燥),だし(かつお・昆布)	五分搗米,塩こうじ,三温糖	玉ねぎ,きゅうり,人参,ねぎ(白)	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,みそ	666kcal 27.4g 22.3g 2.6g
12・26(木) 幼児お別れ バス遠足	ポークカレー(米粉) かぶの温サラダ ヨーグルト(加糖) 牛乳,マーラーカオ	豚もも肉,牛乳,ハム(ボンレス),ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米,メークイン,上新粉,三温糖	玉ねぎ,人参,グリーンピース(冷凍),にんにく,生姜,かぶ・根,キャベツ,かぶ・葉	濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイヨン,カレー粉,塩,トマトケチャップ,穀物酢	687kcal 26.5g 15.3g 1.9g
13(金)	ごはん(五分づき) 魚の西京焼き(さわら) ほうれん草と白菜の納豆和え すまし汁(たまねぎ・しめじ・三つ葉) お茶,焼きそば(おやつ)	さわら,納豆(糸引納豆),干しひじき(ステンレス)・乾,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖	ほうれん草,はくさい,人参,玉ねぎ,しめじ(ぶなしめじ),みつば	みそ(米)甘みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,塩	518kcal 22.4g 15.7g 2.0g
27(金)	ごはん(五分づき) 魚の西京焼き(さけ) 生わかめと油揚げのサツと煮 すまし汁(たまねぎ・しめじ・三つ葉) お茶,クリームスバゲティ	さけ,わかめ(生),うすあげ,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖	もやし,玉ねぎ,しめじ(ぶなしめじ),みつば	みそ(米)甘みそ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,濃口しょうゆ,塩	401kcal 21.1g 9.8g 2.5g
14・28(土)	鶏そぼろ丼 みそ汁(じゃが芋・大根・ねぎ) お茶,いもけんぴ	鶏ひき肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,メークイン	生姜,人参,玉ねぎ,コーン・冷凍,えんどうまめ,大根,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	419kcal 15.2g 8.7g 1.4g

月平均栄養価 エネルギー 573kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.0g

- ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、みかん等)
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★今月のお弁当日は12日(木)【3~5歳児クラス】です。
- ★今月のお弁当箱の日は6日(金)【0・1、1、3~5歳児クラス】、18日【2歳児クラス】です。
- ★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。

※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。)