



# 2020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
1・15(月) 絵画展	ごはん(五分づき) 鶏肉の梅照り焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(もやし・だいこん) 牛乳(150),お好み焼き	鶏もも肉,ひじき(干し),うすあげ,大豆(国産) 乾,わかめ(乾燥)	五分搗米,こんにやく(板),三温糖,なたね油	梅干し,人参,いんげん,もやし,大根	みりん(本みりん),濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),みそ	596kcal 26.8g 25.6g 2.2g
	ごはん(五分づき) 鶏肉の照りマヨ焼き 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) お茶,フルーツヨーグルト	鶏もも肉,うすあげ,ひじき(干し),豆腐(木綿)	五分搗米,三温糖,マヨドレ(卵なし),なたね油	切り干し大根,人参,いんげん,なめこ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),だし(かつお・昆布),みそ	426kcal 18.2g 14.7g 1.1g
2(火) 絵画展	ごはん(五分づき) とんじやが みそ汁(ごぼう・平天) 牛乳(150),黒ごま蒸しパン	豚もも肉,平天(卵なし)	五分搗米,メークイン,糸こんにやく,なたね油,三温糖	みかん缶詰(果肉),パイナップル缶詰,もも缶詰(果肉)	濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),みそ	536kcal 19.6g 15.7g 1.5g
	ごはん(五分づき) 鮭の塩こうじ焼き 生わかめと油揚げのサッと煮 みそ汁(キャベツ・しいたけ・ねぎ) 牛乳(150),ビスケット	豚もも肉,平天(卵なし)	五分搗米,メークイン,糸こんにやく,なたね油,三温糖	もやし,キャベツ,しいたけ(生),青ねぎ	濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),みそ	425kcal 22.0g 12.5g 1.8g
3(水) ひなまつり	ごはん(五分づき) 肉団子のスープ煮 ごぼうのサラダ 牛乳(150),にらとチーズのチヂミ	鶏ひき肉,ハム(卵なし)	五分搗米,かたくり粉,マヨドレ(卵なし),黒ゴマ	生姜,人参,玉ねぎ,はくさい,たけのこ(ゆで),しいたけ(生),ほうれんそう,ごぼう,きゅうり	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,だし(かつお・昆布)	535kcal 23.0g 20.9g 2.1g
	ちらし寿司 魚の西京焼き(さわら) 菜の花と白菜のおひたし すまし汁(かぶ・三つ葉) 牛乳(150),ひなまつりポンチ	鶏ひき肉,ハム(卵なし)	五分搗米,かたくり粉,マヨドレ(卵なし),黒ゴマ	生姜,人参,玉ねぎ,はくさい,たけのこ(ゆで),しいたけ(生),ほうれんそう,ごぼう,きゅうり	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,だし(かつお・昆布)	586kcal 21.9g 13.0g 2.0g
17(水) お別れ会	ごはん(五分づき) タンダーリーチキン キャベツとのりのサラダ オニオンスープ 《幼児クラス》 給食+パン,マカロニサラダ にらとチーズのちぢみ,果物 牛乳(150),ポップコーン	鶏もも肉,ヨーグルト(プレーン),のり(焼きのり),ベーコン(卵なし)	五分搗米,三温糖,ごま油	人参,れんこん,コーン・冷凍,きぬさや,菜の花,はくさい,かぶ・根,みつば	塩,カレー粉,トマトケチャップ,穀物酢,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,ブイヨン	768kcal 30.5g 29.0g 3.9g
	豆ごはん 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁(ごぼう・平天) 牛乳(150),黒ごま蒸しパン	鶏ひき肉,ハム(卵なし)	五分搗米,かたくり粉,マヨドレ(卵なし),黒ゴマ	生姜,人参,玉ねぎ,はくさい,たけのこ(ゆで),しいたけ(生),ほうれんそう,ごぼう,きゅうり	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,だし(かつお・昆布)	568kcal 20.5g 17.4g 1.8g
4・18(木) 新入園児 検診・説明会	ごはん(五分づき) 豚肉と大根の炒め煮 新玉ねぎの和え物 みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 牛乳(150),ミルクずもち	豚バラ肉,豚もも肉,ツナ缶(油漬フレーク)うい,豆腐(木綿)	五分搗米,なたね油,三温糖	大根,青ねぎ,玉ねぎ,きゅうり,人参,なめこ	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みりん(本みりん),酒,穀物酢,塩,みそ	611kcal 25.0g 23.5g 1.3g
	ブルゴギ(丼) 春雨の中華和え(5日のみ) 白菜とわかめのスープ 牛乳(150),小倉トースト【愛知】	鶏ひき肉,ハム(卵なし),わかめ(乾燥)	五分搗米,三温糖,ごま油,はるさめ	玉ねぎ,にら,人参,もやし(大豆),きゅうり,はくさい,コーン・冷凍	濃口しょうゆ,ブイヨン,塩,穀物酢,薄口しょうゆ	620kcal 22.8g 19.9g 1.9g
5・19(金) 卒園式	鶏そぼろ丼 みそ汁(じゃが芋・大根・みつば)	鶏ひき肉	五分搗米,三温糖,メークイン,なたね油	生姜,人参,玉ねぎ,コーン・冷凍,えんどうまめ,大根,みつば	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ,だし(かつお・昆布)	422kcal 16.3g 8.7g 1.3g
	お茶,いもけんぴ		いもけんぴ			
8・22(月)	ごはん(五分づき) 鶏手羽のゆかり焼き かぶのサラダ みそ汁(白菜・うすあげ・青ねぎ) 8日:お茶,おにぎり,味付けいりこ 22日:牛乳(150),せんべい	鶏手羽元,うすあげ	五分搗米,三温糖	ゆかり,かぶ・根,かぶ・葉,新たまねぎ,人参,はくさい,青ねぎ	塩,穀物酢,みそ,だし(かつお・昆布)	544kcal 23.4g 16.5g 1.9g
	ちりめんじゃこ,味付けいりこ《ゴマ》 牛乳・飲	ちりめんじゃこ,味付けいりこ《ゴマ》	五分搗米,白ごま	だいこん(葉)	塩	480kcal 23.8g 18.4g 1.1g
9(火) お誕生日会	鶏ごぼうの炊き込みご飯 和風ミートローフ 菜の花とコーンのソテー 根菜すまし汁 牛乳(150) いちごのパンショートのケーキ	鶏もも皮なし(若鶏),うすあげ,豚ひき肉,牛ひき肉,豆腐(木綿),ひじき(干し),ハム(卵なし)	五分搗米,こんにやく(板),かたくり粉,三温糖,なたね油	ごぼう,人参,玉ねぎ,菜の花,コーン・冷凍,れんこん,みつば	薄口しょうゆ,塩,だし(かつお・昆布),みそ,濃口しょうゆ	664kcal 30.2g 24.3g 4.0g
	いちごのパンショートのケーキ	牛乳・飲	食パン《乳》・8枚切り,ホイップ用クリーム,いちごジャム,三温糖	いちご		
23(火)	ごはん(五分づき) 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 菜の花と白菜のおひたし みそ汁(じゃが芋・大根・ねぎ) 牛乳(150),シュガーラスク	豚もも肉	五分搗米,三温糖,なたね油,メークイン	玉ねぎ,生姜,菜の花,はくさい,人参,大根,青ねぎ	濃口しょうゆ,だし(かつお),だし(かつお・昆布),みそ	499kcal 20.9g 13.9g 1.8g
	牛乳・飲	牛乳・飲	フランスパン,バター,三温糖			
10・24(水) 幼児満足	ごはん(五分づき) 高野豆腐の煮物 みそ汁(小松菜・しめじ・厚揚げ)	高野豆腐,鶏もも肉,厚揚げ	五分搗米,三温糖,なたね油	人参,玉ねぎ,干しいたけ,きぬさや,小松菜,しめじ(ぶなしめじ)	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みそ	540kcal 25.5g 14.7g 2.2g
	10日:牛乳(150),せんべい 24日:お茶,おにぎり	牛乳・飲 塩昆布・きざみ,チーズ	せんべい 五分搗米,白ごま			480kcal 23.8g 18.4g 1.1g
11(木) ひまわり組 リクエスト メニュー	ベーコンと玉ねぎのピラフ スコップコロケ キャベツとりんごのあえもの コーンクリームスープ 牛乳(150),クッキー	ベーコン(卵なし),牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉	白米,メークイン,三温糖,パン粉,かたくり粉	玉ねぎ,グリーンピース(冷凍),キャベツ,りんご,ほうれんそう,とうもろこし(クリーム状),コーン・冷凍	ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,パセリ,乾,トマトケチャップ,ウスターソース,濃口しょうゆ,穀物酢	664kcal 22.6g 23.0g 3.3g
	牛乳・飲	牛乳・飲	小麦粉・おやつ,バター,なたね油,三温糖		ココア(ピュア)	
25(木)	米粉ハヤシライス ごぼうとれんこんのサラダ ヨーグルト(加糖)	牛肉(和牛)もも・脂付,ハム(卵なし),ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米,メークイン,上新粉,なたね油,マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ,えんどうまめ,人参,生姜,こんにやく,れんこん,ごぼう	濃口しょうゆ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,塩,穀物酢	687kcal 23.3g 19.9g 1.8g
	牛乳(150),大豆のソフトクッキー	牛乳・飲,牛乳・おやつ,大豆(国産) 乾	小麦粉・おやつ,バター,三温糖,なたね油			
12・26(金) 卒園式予行	ごはん(五分づき) 魚の南蛮焼き 大根と厚揚げの土佐煮 みそ汁(玉ねぎ・えのき・わかめ) 牛乳(150),きなこあめ	かれい(まがれい),厚揚げ,わかめ(乾燥)	五分搗米,三温糖,黒ゴマ	大根,人参,玉ねぎ,えのきたけ	濃口しょうゆ,穀物酢,みそ,だし(かつお・昆布),水	457kcal 26.4g 12.5g 1.3g
	牛乳・飲	牛乳・飲	水あめ			
13(土)	豚の生姜炒め丼 みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	豚バラ肉,豚もも肉,厚揚げ	五分搗米,三温糖	玉ねぎ,人参,だいこん(葉),生姜,キャベツ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みそ,だし(かつお・昆布)	378kcal 13.8g 10.3g 1.0g
	お茶,せんべい		せんべい			55kcal 0.2g 1.0g
27(土) 新年度準備	お茶,いもけんぴ		いもけんぴ			

### 全園児お弁当日です

月平均栄養価 エネルギー 530kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.8g

★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。

★朝おやつには、ビスケット・いりこ等と牛乳が出ます。

★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(りんご、柑橘類(ぼんかん、みかん、いよかん、デコポン、オレンジなど))がつくことがあります。

★お弁当の日は、10日(月)【3～5歳児クラス】、27(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。)