

3月給食献立予定表

キッズ	昼食	ひな祭り	3色食品群			給与栄養量		アレルギー	おやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			
1	金	化寿司 鶏のみそ漬け焼き こまつなのごま和え すまし汁(だいこん・なると) オレンジ	米 砂糖 白いり ごま じゃがいも	鮭ほぐし身 鶏も も肉 米みそ(淡色 辛みそ) なると	コーン にんじん きゅうり しょう が こまつな だ いこん オレンジ	260	kcal		午前
						10.9	g		5.8
4	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ベーコンとピーマン入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ)	米 マーマレード ジャム はるさめ 油	鶏もも肉 ベーコ ン 米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 葉ねぎ	250	kcal	小麦	麦茶
						10.5	g		4.8
5	火	ごはん さわらの煮つけ ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) オレンジ	米 砂糖	さわら 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	しょうが ほうれ んそう にんじん かぼちゃ ごぼう オレンジ	244	kcal		麦茶
						11.8	g		4.8
6	水	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(えのき・生揚げ) バナナ	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま	鶏もも肉 生揚げ	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサ イ もやし えのき たけ コーン パナ	275	kcal	小麦	牛乳
						10.5	g		7.5
7	木	食パン かれのいのトマト缶煮込み はくさいのコールスロー 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウ ィンナー)	食パン 油 砂糖 片栗粉 マヨネー ズ じゃがいも	かれい ウィン ナー 調整豆乳	たまねぎ トマト缶 はくさい にんじん コーン クリーム コーン	244	kcal	小麦	麦茶
						12.2	g		7.9
8	金	昆布とゆかりのごはん 豚のしょうが焼き こまつなもやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー	米 砂糖 油 マ スカットゼリー	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	塩昆布 しょうが たまねぎ こまつ な もやし キャ ベツ にんじん	248	kcal	小麦	麦茶
						10.5	g		3.9
11	月	カレーライス だいこんのしらすサラダ すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	米 じゃがいも 油 小麦粉	豚肉(もも) しら す干し	たまねぎ にんじ ん にんにく ト マトピューレー だいこん きゅう り コーン しめ じ	278	kcal	小麦	麦茶
						9.8	g		7.1
12	火	ごはん 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなもやしのゆかり和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	米 片栗粉 あげ 油 さつまいも	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	しょうが 塩昆布 こまつな もやし にんじん	242	kcal	小麦	麦茶
						10.4	g		4.6
13	水	ごはん さばの味噌チーズ焼き ごぼうときゅうりのハムサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	米 砂糖 マヨ ネーズ	さば 米みそ(淡色 辛みそ) ピザ用 チーズ	ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ	242	kcal		牛乳
						10.4	g		4.6
14	木	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい) マスカットゼリー	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨ ネーズ	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ にんじ ん ごぼう コー ン カットわかめ	277	kcal	小麦	麦茶
						11.9	g		9.6
15	金	ニコニコピラフ 鶏のカレーパン粉焼き キャベツとにんじんのツナサラダ コンソメスープ(えのき・こまつな)	米 パン粉 砂糖 油	鶏もも肉 ツナ水 煮缶	たまねぎ ミック スベジダブル キャベツ にんじ ん えのきたけ こまつな	272	kcal	小麦	麦茶
						11.6	g		4.8
18	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ベーコンとピーマン入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ)	米 マーマレード ジャム はるさめ 油	鶏もも肉 ベーコ ン 米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ にんじ ん ピーマン キャベツ 葉ねぎ	250	kcal		麦茶
						10.5	g		4.8

3月給食献立予定表

キッズ	昼食	ひな祭り	3色食品群			給与栄養量		アレルギー	おやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			
19	火	ごはん さわらの煮つけ ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) オレンジ	米 砂糖 さつまいも 白いりごま	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい たまねぎ にんじん かぶ 葉ねぎ	244	kcal	小麦	午前
						11.8	g		4.8
21	木	食パン かλείのトマト缶煮込み はくさいのコールスロー 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウインナー)	食パン 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	かλεί ウインナー 調整豆乳	たまねぎ トマト 缶 はくさい にんじん コーン クリームコーン	244	kcal	小麦	牛乳
						12.2	g		7.9
22	金	昆布とゆかりのごはん 豚のしょうが焼き こまつなともやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー	米 砂糖 油 マスカットゼリー	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	塩昆布 しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	248	kcal	小麦	麦茶
						10.5	g		3.9
25	月	カレーライス だいこんのしらすサラダ すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	米 じゃがいも 油 小麦粉	豚肉(もも) しらす干し	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー だいこん きゅうり	278	kcal	小麦	麦茶
						9.8	g		7.1
26	火	ごはん 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなともやしのゆかり和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	米 片栗粉 あげ油 さつまいも	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが 塩昆布 こまつな もやし にんじん	242	kcal	小麦	麦茶
						10.4	g		4.6
27	水	ごはん さばの味噌チーズ焼き ごぼうときゅうりのハムサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	米 砂糖 マヨネーズ	さば 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ	242	kcal		牛乳
						10.4	g		4.6
28	木	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい) マスカットゼリー	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん ごぼう コーン カットわかめ	277	kcal		麦茶
						11.9	g		9.6
29	金	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) バナナ	スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ	ウインナー 豚肉(もも)	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ パナナ	286	kcal	小麦	麦茶
						11.1	g		10.0

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	260	10.8	6.2	42.0	1.0

給食MEMO

太陽の暖かさを感じる日もあるようになりました。

3月はお別れの季節・・・寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。

そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。

比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

