3月予定献立表

日付	献立 給食	献立 3時	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・16 (月)	五分搗米ごはん 鶏肉の照り焼き アスパラとポテトのサラダ セロリの香り千切りスープ	フライドさつまいも 牛乳	鶏もも肉/牛乳・飲	五分搗米,三温糖,メークイン,オリーブ油,マヨドレ/さつまいも,なたね油	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ(ｸﾞﾘｰﾝ),きゅうり,コーン,玉ねぎ,人参,セロリ,青ねぎ	濃口しょうゆ,酒,みりん(本みりん),塩,とりがらだし,薄口しょうゆ	619kcal 19.4g 23.9g 1.4g
30 (月)	五分搗米ごはん 鶏手羽元の照り焼き ✿スナップエンドウのソテー 豆腐とえのきのすまし汁	米ポン 牛乳	鶏手羽元,【豆腐(木綿)→すまし汁】,わかめ(乾燥)/【きな粉→米ポン】,牛乳・飲	五分搗米,かたくり粉,なたね油,三温糖,米ぬか油/,米ポン,水あめ	しょうが汁,スナップえんどう,人参,【もやし→ソテー】,キャベツ,えのきたけ,青ねぎ	酒,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,塩,だし(かつお・昆布)	564kcal 24.5g 23.5g 1.8g
3 (火) ひなまつり	お花畑ちらし寿司 小松菜の白和え 花麩のすまし汁 いちご	ももまんじゅう 牛乳	さけ,【豆腐(木綿)→白和え】,わかめ(乾燥)/あずき(乾),牛乳・飲	白米,三温糖,糸こんにゃく,【白ごま→白和え】,【ふ→すまし汁】,/【小麦粉・おやつ→まんじゅう】,米ぬか油	きゅうり,れんこん,人参,しいたけ,スナップえんどう,コーン,菜の花,干ししいたけ,えのきたけ,いちご	塩,だし(かつお),濃口しょうゆ,酢・米酢,小松菜,白みそ,薄口しょうゆ,だし(かつお・昆布),ベーキングパウダー	597kcal 20.7g 13.2g 2.2g
17 (火) リクエストメニュー	大根菜飯 ✿鶏手羽元のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ煮 ポテトサラダ コーンスープ	チュロス 牛乳	鶏手羽,ハム,【豆乳→スープ】,昆布・だし用,/【豆腐(絹ごし)→チュロス】,牛乳・飲	白米,マーマレード(オレンジ),三温糖,メークイン,マヨドレ,かたくり粉,/【小麦粉・おやつ→チュロス】,なたね油	だいこん(葉),きゅうり,ブロッコリー,人参,とうもろこし(ｸﾘｰﾑ状),玉ねぎ	塩,濃口しょうゆ,酒,酢・米酢,薄口しょうゆ,とりがらだし,/ベーキングパウダー	673kcal 25.5g 25.6g 1.6g
31 (火)	豆ごはん 鰆の西京焼きゆず風味 ふきとあげの煮びたし 切り干し大根みそ汁	ガーリックチャーハンおにぎり 牛乳	さわら,【うすあげ→煮びたし】,かつお節,/ベーコン(卵なし),牛乳・飲	白米,三温糖,/五分搗米	えんどうまめ,ゆず,ふき,人参,切り干し大根,玉ねぎ,みつば,/にんにく,ピーマン	塩,白みそ,酒・純米酒,薄口しょうゆ,こうじみそ,だし(煮干し),/とりがらだし	569kcal 23.1g 14.3g 2.2g
4 (水) お誕生日会	お赤飯 新キャベツのハンバーグ ころころサラダ ワンタンスープ 季節の果物	ホットドッグ 牛乳	あずき(乾),豚ひき肉,鶏ひき肉,/ウインナー(豚肉),牛乳・飲	白米,もち米,【黒ごま→赤飯】,【パン粉→ハンバーグ】,三温糖,メークイン,マヨドレ,【餃子の皮→スープ】,ごま油,/【ロールパン(乳・小麦含む)→ホットドック】	玉ねぎ,キャベツ,かぼちゃ,きゅうり,人参,赤パプリカ,【もやし→スープ】,にら,干ししいたけ,季節の果物	塩,トマトケチャップ(大豆なし),ウスターソース,米酢,薄口しょうゆ,とりがらだし,だし(昆布),とんかつソース(大豆なし)	682kcal 26.4g 25.4g 2.1g
18 (水)	✿豚肉と水菜のかき揚げ丼 キャベツのしらすサラダ かぶときのこのすまし汁	チーズの蒸しパン 牛乳	豚もも肉,しらす干し,/【ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ→蒸しパン】,牛乳・飲	五分搗米,さつまいも,米ぬか油,【小麦粉→かき揚げ丼】,三温糖,オリーブ油,/【小麦粉・おやつ→蒸しパン】,なたね油	玉ねぎ,水菜,かぼちゃ,キャベツ,ほうれんそう,人参,かぶ・根,しめじ,ほうれんそう	塩,酢・米酢,薄口しょうゆ,だし(かつお・昆布),/ベーキングパウダー	610kcal 20.7g 17.4g 1.9g
5 (木)	五分搗米ごはん 鯖の竜田揚げ 新じゃがいものそぼろ煮 春野菜のみそ汁	焼きそば 牛乳	さば,鶏ひき肉,わかめ(乾燥),【厚揚げ→味噌汁】,/豚バラ肉,牛乳・飲	五分搗米,なたね油,かたくり粉,メークイン,三温糖,/【やきそば(小麦)→焼きそば】	人参,いんげん,キャベツ,玉ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),酒・純米酒,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ,みそ,/とんかつソース(大豆なし),ウスターソース	624kcal 24.6g 22.5g 2.5g
19 (木) 卒園式	ロールパン 鶏肉と野菜のトマト煮 いちご	炊き込みおにぎり 牛乳	鶏もも肉,/牛乳・飲	【ロールパン(乳、小麦含む)→ロールパン】,メークイン,三温糖,/白米	玉ねぎ,人参,いんげん,トマト(缶詰) ホール,いちご,しめじ	トマトケチャップ(大豆なし),薄口しょうゆ,酒,みりん(本みりん),塩,だし(かつお・昆布)	588kcal 23.9g 19.4g 1.8g
6・20 (金) 6:幼児弁当日	五分搗米ごはん 鶏のねぎみそ焼き 新玉ねぎと春野菜のあえもの さつまいものみそ汁	かきもち 季節の果物 牛乳	鶏もも肉,かつお節,カットわかめ,/牛乳・飲	五分搗米,三温糖,さつまいも	青ねぎ,玉ねぎ,キャベツ,人参,レモン,/季節の果物	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,酢・米酢,だし(かつお・昆布),こうじみそ,/かきもち	571kcal 22.0g 15.8g 2.0g
7・21 (土)	ビビンバ丼 わかめスープ	芋けんぴ 季節の果物 牛乳	豚もも肉,わかめ(乾燥),【豆腐(木綿)→スープ】,昆布・だし用,/牛乳・飲	五分搗米,【白ごま→ビビンバ丼】,三温糖,ごま油,/さつまいも,なたね油	【もやし→ビビンバ丼】,切り干し大根,ピーマン,小松菜,人参,玉ねぎ,にんにく,生姜,/季節の果物	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,とりがらだし,塩	565kcal 20.0g 20.0g 1.5g

日付	献立 給食	献立 3時	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
9・23 (月)	菜の花ご飯 豚肉と春きゃべつのごま炒め 大根のすまし汁	じゃがいももち 牛乳	豚もも肉,/牛乳・飲	白米,【白ごま→ごま炒め】,三温糖,ごま油,/メークイン,かたくり粉,なたね油	菜の花,人参,キャベツ,玉ねぎ,にら,ねぎ(白),生姜,えのきたけ,大根,小松菜,しいたけ	だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ,塩,濃口しょうゆ	544kcal 21.6g 16.6g 1.9g
10・24 (火)	五分搗米ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜と春菊ごま和え ✿若竹汁	豆乳クリームトースト 牛乳	鶏もも肉,【うすあげ→ごま和え】,わかめ(乾燥),/【豆乳→クリームトースト】,牛乳・飲	五分搗米,マヨドレ(卵・大豆なし),【白ごま→ごま和え】,三温糖,/【食パン(乳、小麦含む・卵なし)→クリームトースト】,かたくり粉	はくさい,人参,しめんぎく,たけのこ,えのきたけ	こうじみそ,酢・米酢,濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),塩,薄口しょうゆ	574kcal 24.0g 22.0g 1.9g
11・25 (水)	納豆スタミナ丼 わかめのみそ汁	わかめおにぎり 牛乳	【納豆(糸引納豆)→スタミナ丼】,鶏ひき肉,【うすあげ→みそ汁】,/わかめ(乾燥),牛乳・飲	五分搗米,三温糖,かたくり粉,/白米	人参,れんこん,キャベツ,玉ねぎ,青ねぎ,にんにく,大根	濃口しょうゆ,こうじみそ,だし(かつお・昆布),塩	587kcal 24.2g 16.0g 1.3g
12・26 (木)	✿たけのこごはん 鮭の塩麹焼き 春雨サラダ なめこ汁	やきいも 牛乳	さけ,焼き竹輪(卵なし),【厚揚げ→なめこ汁】,/牛乳・飲	白米,【はるさめ→サラダ】,オリーブ油,三温糖,/さつまいも	たけのこ,人参,きぬさや,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,なめこ,青ねぎ	塩,薄口しょうゆ,みりん(本みりん),だし(かつお・昆布),塩麹,酢・米酢,小松菜,みそ(米) 赤色辛みそ	557kcal 21.4g 10.0g 1.7g
13 (金) お別れランチ	カレーライス お楽しみトッピング 季節のフルーツ盛り合わせ ☆たんぽぽ組までハヤシライス	ポップコーン ✿芋けんぴ オレンジジュース	豚もも肉,ウインナー(豚肉)	五分搗米,メークイン,なたね油,三温糖,米粉,/さつまいも	玉ねぎ,人参,にんにく,ブロッコリー,コーン・冷凍,ミニトマト,いちご,メロン(露地,メロン),トマト(缶詰) ホール,とうもろこし,/オレンジジュース	【カレールウ(小麦、乳含む)→カレー】,とんかつソース(大豆なし),みりん(本みりん),とりがらだし,濃口しょうゆ,トマトケチャップ(大豆なし)	663kcal 17.8g 20.3g 1.7g
27 (金)	五分搗米ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーとベーコンのソテー はくさいのみそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳	【豆腐(木綿)→ナゲット】,鶏ひき肉,ベーコン(卵なし),わかめ(乾燥),/あずき(乾),牛乳・飲	五分搗米,やまいも,かたくり粉,なたね油,オリーブ油,/【小麦粉・おやつ→蒸しパン】,三温糖	玉ねぎ,ブロッコリー,人参,はくさい,ねぎ(白)	塩,トマトケチャップ(大豆なし),とんかつソース(大豆なし),こうじみそ,だし(かつお・昆布),/ベーキングパウダー,抹茶	604kcal 22.6g 17.9g 2.6g
14 (土)	きのことツナの和風スパゲティー 新玉ねぎとわかめのスープ	かきもち 季節の果物 牛乳	ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ,のり(焼きのり)・きざみ,カットわかめ,/牛乳・飲	【スパゲティ→和風スパゲティー】,オリーブ油,【白ゴマ→スープ】	玉ねぎ,しめじ(ぶなしめじ),にんにく,人参,/季節の果物	塩,濃口しょうゆ,とりがらだし,だし(昆布),薄口しょうゆ,/かきもち	602kcal 19.6g 15.5g 1.4g
28 (土)	全弁当日	かきもち 季節の果物 牛乳	牛乳・飲		季節の果物	かきもち	227kcal 6.4g 6.6g 0.4g

★　仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★　朝の乳児おやつは、ビスケット(又は芋けんぴ)と牛乳100ccがつきます。

✿は特にしっかり噛むことを意識したメニューです。

★月平均栄養価　エネルギー593 kcal　たんぱく質22.3g　脂質 18.4 g　食塩相当量1.9 g

★食事摂取基準(2019/7月 3歳以上)　エネルギー 600kcal たんぱく質22.0g 脂肪18.8g 塩分2.0g