

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
1 15 29 月	ごはん さばのみそ煮 鶏の照り焼き(15日) コーンサラダ かぶと若布炒め おろのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かじき しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん /とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油(15日) /キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/かぶ わかめ なたね油 しょうゆ かぶ葉 /麩 たまねぎ みそ こまつな /ロールパン なたね油 きなこ 三温糖 /食パン バター いちごジャム(15日) /干しえび (0.1歳 いりこ) /いよかん /牛乳	揚げパン ジャムサンド(15日) あみえび くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
2 16 30 火	根菜カレーライス(2日) シーフドカレー(16日) ハヤシライス(30日) 大豆とチーズのサラダ スナップえんどうのソテー かぶとマカロニのスープ	精白米 胚芽米 ぶた肉 ニンニク しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん ごぼう なたね油 カレールウ(2日) /ほたて貝柱 えび たまねぎ しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ(16日) /ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシルウ (30日) /だいたし チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢 /スナップえんどう バター 食塩/かぶ たまねぎ マカロニ こんぶだし用 洋風スープ 食塩 かぶ葉 /米 酒 食塩 ツナ ホールコーン 缶 焼のり /米 こんぶ あおのり しょうゆ /せんべい /りんご /バナナ/麦茶	ツナコーンおにぎり 焼きおにぎり(16日) せんべい くだもの 麦茶	メーブルトースト くだもの 麦茶
03 水	散らし寿司 かじきの梅みそ焼き 白菜サラダ れんこん揚げ 若竹碗	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 食塩 /かじき 酒 食塩 うめぼし 米みそ 本みりん なたね油 /はくさい きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 食塩 /れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり /たけのこ ねぎ わかめ こんぶだし用 しょうゆ 食塩 /小麦粉 白玉粉 スキム ミルク あずき 三温糖 いちご /あられ /みかん /乳酸菌飲料	いちごさくらもち ひなあられ くだもの 乳酸菌飲料	焼き芋 くだもの 麦茶
4 18 木	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃのサラダ いんげんのごま和え 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ /かぼちゃ きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ /いんげん しょうゆ 三温糖 白すりごま /だいこん ねぎ 米みそ /ホットケーキ粉 バナナ 三温糖 なたね油 /にぼし /いちご /牛乳	バナナケーキ いりこ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
5 19 金	ごはん 桜海老かき揚げ 二色変わり漬け ひじきと大豆の煮物 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /干しえび(0.1歳 しらす干し) たまねぎ にんじん コーン 小麦粉 食塩 あおのり なたね油 /きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 /だいす ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油 /豆腐 なめこ ねぎ 米みそ 淡色辛みそ /じゃがいも 片栗粉 食塩 あおのり なたね油 /金時めめ 三温糖 しょうゆ /バナナ/牛乳	じゃが芋もち 煮豆 くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
6 土	きつねうどん 鶏とキャベツのスタミナ炒め 三色塩ナムル りんご	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ わかめ しょうゆ 本みりん 酒 食塩 かつお 昆布 こまつな /とり肉 キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 淡色辛みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油 /もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油 /りんご /米 さい銀鮭 こんぶ だし用 あおのり 焼のり /ポップコーン なたね油 食塩 /いよかん /麦茶	さけのおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
8 22 月	グリーンピースごはん おだまき蒸し じゃこサラダ ブロッコリー揚げ 豆腐のみそ汁	精白米 胚芽米 こんぶ 押麦 あわもち きび グリーンピース 酒 食塩 /ゆでうどん 卵かつお 昆布 食塩 本みりん しょうゆ とり肉 たけのこ にんじん 干しいたけ /キャベツ しらす きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩 /ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩 /豆腐 たまねぎ あおさ 米みそ /マカロニ たまねぎ ピーマン ツナ ホールトマト ケチャップ 食塩 なたね油 /かりんとう /バナナ /麦茶	マカロニポリタン かりんとう くだもの 麦茶	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
9 23 火	ピピンバ(9日) 三色丼(23日) バリバリサラダ 里芋のごま煮 ワタンスープ	精白米 胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 ごま油 食塩 ほうれんそう しょうゆ もやし にんじん 米みそ しょうゆ 三温糖 白すりごま ほしのり / ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖 いんげん /だいこん キャベツ きゅうり 油あげ なたね油 りんご酢 食塩 しょうゆ ごま油 /さ いも なたね油 しょうゆ 三温糖 白すりごま /ワタンの皮 ねぎ えのきたけ かつお節 こんぶ しょうゆ 食塩 ごま油 チンゲンサイ /ヨーグルト無糖 みかん缶 バナナ いちご /食パン バター たまねぎ ピーマン コーン ケチャップ チーズ /麦茶	フルーツヨーグルト ピザトースト 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶
10 24 水	ごはん さけのねぎみそ焼き 菜の花サラダ にら納豆和え かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /鮭 酒 食塩 ねぎ 米みそ 本みりん しょうゆ なたね油 /こまつな なばな ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩 / なっとう はくさい なら しょうゆ あおのり /かぶ たまねぎ 米みそ かぶ葉 /小麦粉 かぼちゃバ -キツババ - 三温糖 なたね油 豆乳 /にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま /りんご /牛乳	かぼちゃケーキ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	セサミトースト くだもの 麦茶
11 25 木	丸パン クリームシチュー ツナサラダ いんげんのソテー	丸パン /とり肉 かぶ たまねぎ にんじん しめじ かぶ葉 なたね油 バター 小麦粉 牛乳 食塩 /きゅうり わかめ ツナ しょうゆ りんご酢 /いんげん 食塩 なたね油 /米 干しえび(0.1歳 しらす干し) かつお節 たまねぎ なたね油 食塩 卵 なたね油 /干しぶどう /はっさく /麦茶	チャーハンおにぎり レーズン くだもの 麦茶	粉ふき芋 くだもの 麦茶
13 27 土	ごはん 豆腐ステーキホタテあんかけ キャベツ胡麻マヨネーズあえ 根菜の煮物 もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁かつお 片栗粉 チンゲンサイ /キャベツ にんじん 黄ピーマン ノンエッグマヨネーズ 白すりごま しょうゆ かつお節 /だい こん にんじん ごぼう れんこん ほうれんそう なたね油 しょうゆ 三温糖 / もやし たまねぎ 米みそ /さつまいも /チーズ /みかん /牛乳	焼き芋 チーズ くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
17 31 水	ごはん ツナぎょうざ ブロッコリーサラダ れんこんみそきんぴら 湯葉のすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /ぎょうざの皮 とり肉 はくさい ねぎ なら ニンニク しょうが しょうゆ 食塩 ごま油 なたね油 /ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩 /れんこん にんじん 米みそ なたね油 / ゆば ねぎ えのきたけ しょうゆ 食塩 こんぶ こまつな /クラッカー /チーズ /いよかん /牛乳	クラッカー チーズ くだもの 牛乳	じゃこおにぎり くだもの 麦茶
26 金	ごはん 揚げかきおろしあん かぶのサラダ ごぼうのみそ煮 厚揚げと白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /かき 酒 片栗粉 なたね油 だいこん しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶ /かぶ かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 り んご酢 食塩 /ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶだし用 /生揚げ はくさい たまねぎ 米みそ /ビスケット /いもかりんとう /いちご /牛乳	ビスケット 芋けんぴ くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
12 金	(お楽しみセレクト給食) お赤飯 菜の花ごはん はんぺんはさみ焼き 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 人参の甘煮 バイクドポテト おろのすまし汁	精白米 もち米 あずき 食塩 /精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび なばな 食塩 酒 卵 砂糖 食塩 なたね油 /白はんぺん ねぎ ツナ しょうゆ なたね油 /とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油 /はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 /にんじん 砂糖 食塩 しょうゆ /じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり /麩 焼のり えの きたけ ねぎ わかめ こんぶ しょうゆ 食塩 /クロワッサン 生クリーム ヨーグル ルト無糖 砂糖 いちご みかん缶 バナナ /麦茶	クロワッサン フルーツサンド くだもの 麦茶	ほんせん くだもの 麦茶

今月のくだものは、いちご、りんご、いよかん、みかん、はっさく、バナナなどを使用します。

3月の平均栄養量(幼児)

エネルギー577Kcal

たんぱく質20.2g 脂質19.1g

食塩1.8g