

# 3月 明の守おかまち園 給食予定献立表

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。  
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので、必ず給食までに試してください。  
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均 (3歳以上)				
	栄養素	1食分	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	486 kcal	18 g	13 g	77 g	1.9 g

日	曜日	献立名	ざいりょう			その他	3時 おやつ	
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く 力や体温こぼるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
1	水	サワラのねぎ味噌焼き 大豆とさつま芋の揚げ しめじの清汁 ごはん	さわら、みそ 大豆水煮	青葱、わかめ、枝豆 しめじ、玉葱	さつま芋	料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油 マヨネーズ 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	人参ドーナツ スキムミルク	おにぎり、味噌、鶏、ごし豆腐、人参、揚げ油、砂糖、お茶
2	木	豚肉のひき肉炒め もやし中華和え かぶのスープ ごはん	豚小間肉 かまぼこ	なす、玉葱、人参、白菜、わかめ、りんご、赤もやし、きぬさや、かぶ、青葱	揚げ油、さとう、片栗粉 さとう、マヨネーズ	料理酒、濃口醤油、おろし生薑、マヨネーズ、塩、濃口醤油、酢、鶏がらスープ	レーズンスコーン スキムミルク	おにぎり、味噌、マヨネーズ、りんご、牛乳、人参、揚げ油、砂糖、お茶
3	金	★ひなまつり★ 菜の花毒餌 高野豆腐のきめ煮 花魁の清汁 ごはん	錦糸卵、さくらでんぶ 高野豆腐	人参、れんこん、菜の花、のり 人参、干し椎茸、グリーンピース、みつば	米、さとう、さとう、白ごま さとう 花魁	酢、塩、味の素、酢、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	桃ゼリー スキムミルク	ひなまつりの素、白桃缶、お茶
4	土	肉じゃが 白菜コンブ えのきの味噌汁 ごはん	牛小間肉 みそ	玉葱、人参、白菜、きざみ昆布、えのき、しろな	じゃがいも、系こんにゃく、揚げ油、さとう	和風だし、濃口醤油、みりん、風調味料、みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし	白い風船 おにぎりせんべい スキムミルク	白い風船、味噌、カレー、おにぎり煎餅、お茶
6	月	マーボー豆腐 春雨揚げ 小松菜のスープ ごはん	合挽き肉、木綿豆腐、赤みそ 錦糸卵	玉葱、人参、しいたけ、おろし生薑、グリーンピース、人参、小松菜、コーン	揚げ油、さとう、片栗粉 春雨	おろし生薑、料理酒、塩、濃口醤油、マヨネーズ、鶏がらスープ	ココアホットケーキ スキムミルク	おにぎり、味噌、ココア、揚げ油、お茶
7	火	お誕生会 ナポリタン コーンロールスロー 果物(パイナップル)	ベーコン 鶏肉	玉葱、人参、ピーマン、コーン、キャベツ、きゅうり、人参、パイナップル	揚げ油、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	味付塩、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	お誕生会デザート ジャムサンド スキムミルク	食パン、イチゴジャム、お茶
8	水	親子丼 ひじきの白和え 麩の清汁 ごはん	鶏小間肉、卵 充填豆腐	玉葱 芽ひじき、人参、枝豆、大根の葉	米、さとう 白ごま、さとう おつゆ麩	和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、水、黒砂糖、お茶
9	木	豚の中華風炒め アロエの菜種和え わかめのスープ ごはん	白菜たち 卵	揚げ肉、玉葱、人参、おろし生薑 アロエ、ワカメ、白ねぎ	小麦粉、揚げ油、揚げ油、さとう、片栗粉 揚げ油	和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、おろし生薑、マヨネーズ、濃口醤油、みりん、風調味料、鶏がらスープ	ハンカチントウ スキムミルク	食パン、マヨネーズ、さとう、水、お茶
10	金	【お祝い給食】 照り焼きチキン 揚げたてのオニオンスープ ごはん	鶏肉 ハム	ミモロ、きゅうり、玉葱、人参	さとう 揚げ油	みりん、風調味料、濃口醤油、マヨネーズ、マヨネーズ	マジメロサンド スキムミルク	クラッカー、お茶
11	土	豚肉の旨味炒め しろな煮浸し 玉ねぎの清汁 ごはん	豚小間肉、みそ さつま揚げ 薄揚げ	もやし、しろな、おろし生薑、玉葱	揚げ油、さとう	料理酒、みりん、風調味料、和風だし、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	ウエハース せんべい スキムミルク	豚肉、お茶
13	月	豚の煮付け 和風ピクルス キャベツの味噌汁 ごはん	黄金かつお 薄揚げ、みそ	生薑 大根、人参、キャベツ	さとう、里芋 さとう	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油、昆布つゆ、みりん、風調味料、酢、濃口醤油、和風だし	ごま入りケーキ スキムミルク	小麦粉、さとう、揚げ油、黒ごま、塩、お茶
14	火	千草焼き ごぼうサラダ さつま芋の味噌汁 ごはん	卵、鶏肉、ツナ みそ	玉葱、干し椎茸、人参、アロエ、ごぼう、人参、青葱	さとう、揚げ油、マヨネーズ、さつま芋	塩、うすくち醤油、濃口醤油、揚げ油、マヨネーズ、和風だし	バナナババロア お茶	バナナ、お茶
15	水	【お別れ会】 鶏のから揚げ ブロッコリー マカロニサラダ わかめごはん (3歳未満) 3・4・5歳児 ハンバーグ ウィンナー フライドポテト チキンライス	鶏肉 ツナ ハム、ウィンナー、フライドポテト、チキンライス	アロエ、きゅうり、人参、わかめ、のり、人参、人参	片栗粉、揚げ油 マカロニ 米	料理酒、うすくち醤油 マヨネーズ マヨネーズ	お誕生会デザート フルーツポンチ お茶	バナナ、お茶
16	木	すき焼き風煮込み インゲンとのり和え 果物(黄桃) ごはん	牛小間肉、焼き豆腐 かまぼこ	白菜、玉葱、人参、白ねぎ、アロエ、黄桃缶	揚げ油、おつゆ、系こんにゃく、さとう	昆布つゆ、濃口醤油、みりん、風調味料	ごしあん、バウンド スキムミルク	ごしあん、お茶
17	金	白身魚のタルタル焼き 青梗菜の磯和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	ホキ 網厚揚げ、みそ	ハセリ、かぼちゃ、アロエ、人参、のり、玉葱	揚げ油	味付塩、マヨネーズ、うすくち醤油、和風だし	煮豆のおとし揚げ お茶	小麦粉、水、金時豆、コーン、グリーンピース、揚げ油
18	土	卒園式						
20	月	豚とがんもの煮物 キャベツのゆかり和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉、がんも かまぼこ みそ	玉葱、人参、アロエ、人参、青葱	こんにゃく、さとう 里芋 米	和風だし、みりん、風調味料、濃口醤油、ゆかり、うすくち醤油、和風だし	マカロニケーキ スキムミルク	おにぎり、味噌、マヨネーズ、牛乳、マヨネーズ、お茶
22	水	鶏のコンマヨ焼き ほうれん草のソテー 茄子の味噌汁 ごはん	鶏肉 ベーコン みそ	コーン、アロエ、ほうれん草、玉葱、なす、ワカメ	揚げ油 揚げ油	味付塩、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	大学芋 お茶	さつま芋、揚げ油、黒ごま、さとう、濃口醤油
23	木	カレーの照り焼き 六子の酢の物 しろなの清汁 ごはん	黄金かつお 六子 かまぼこ	きゅうり、人参、しろな	さとう、じゃがいも さとう	みりん、風調味料、濃口醤油、塩、酢、みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	ハンカチントウ スキムミルク	豚肉、さとう、マヨネーズ、人参、揚げ油、お茶
24	金	かき揚げ 揚げのお浸し 豆腐の味噌汁 ごはん	えび 薄揚げ 木綿豆腐、みそ	みつば、玉葱、人参、白菜、えのき	さつま芋、小麦粉、揚げ油 白ごま、さとう	塩、濃口醤油、和風だし	心どろブルーチェ お茶	カレー、牛乳
25	土	牛丼 かぼちゃの甘煮 大根の清汁 ごはん	牛小間肉	玉葱、人参 かぼちゃ 大根	米、系こんにゃく、揚げ油、さとう さとう おつゆ麩	和風だし、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、みりん、風調味料、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	ムーンライト 満月ボン スキムミルク	お茶
27	月	アジのパン粉焼き カリカリの揚げ ほうれん草の味噌汁 ごはん	あじ、チーズ ハム みそ	キャベツ、カリフラワー、ほうれん草、人参	パン粉	揚げ油、マヨネーズ、マヨネーズ	豆腐だんご(みたらし) お茶	白玉粉、ごし豆腐、さとう、濃口醤油、片栗粉
28	火	鶏肉の甘酢あんがらめ 切干大根のナムル 春雨スープ ごはん	鶏肉 切干大根、人参、きゅうり、にら	玉葱、きぬさや、しいたけ	片栗粉、揚げ油、さとう、片栗粉	料理酒、うすくち醤油、酢、みりん、風調味料、濃口醤油、マヨネーズ、濃口醤油、塩、鶏がらスープ	シュガーハイ スキムミルク	きょうろの皮、マヨネーズ、さとう、お茶
29	水	カレーうどん 小松菜のドレッシング和え 果物(りんご) ごはん	牛小間肉 えび	玉葱、人参、青葱、小松菜、えのき、りんご	梅屋風うどん、揚げ油	カレー、昆布つゆ、マヨネーズ	おはき風おにぎり お茶	米、さとう、さとう、塩、お茶
30	木	さばの味噌煮 ちくわのおかか和え そうめんの清汁 ごはん	さば、みそ ちくわ、花かつお	おろし生薑、アロエ、きゅうり、コーン、青葱	さとう 揚げ油 そうめん	みりん、風調味料、料理酒、濃口醤油、酢、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	チーズパン スキムミルク	白玉粉、塩、牛乳、チーズ、揚げ油、お茶
31	金	協力日						