



3月 給食・おやつメニュー表

作成者 栄養士 吉原 貴美

日曜	給食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
2月	ナポリタン チーズ ゆで野菜 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) ポップコーンヨーグルト	普通牛乳 生ソーセージ プロセスチーズ ヨーグルト	マカロニ・スパゲティ 有塩バター オレンジゼリー ポップコーン	たまねぎ トマトケチャップ にんじん 青ピーマン コーン缶詰粒 ブロッコリー ほうきい にんじん えのきたけ ぶなしめじ なら 長ねぎ だいこん トマト缶
3火	☆お誕生日会 お楽しみ給食☆ ちらし寿司 野菜たっぷりかき揚げ 野菜の和え物 すまし汁 りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) ケーキ(いちご)	普通牛乳 鶏卵 油揚げ でんぷ 鶏むね(皮なし) 蒸しかまぼこ 若鶏ささ身 調整豆乳 ホイップクリーム	三温糖 精白米 薄力粉 調合油 さつまいも ホットケーキミックス 有塩バター	にんじん 生しいたけ 焼きのり ごぼう さやえんどう かんぴょう 刻み昆布 ほんしめじ たまねぎ なばな キャベツ ほそめこんぶ 赤ピーマン 黄ピーマン 糸みつば だいこん えのきたけ りんご バナナ いちご
4水	春のグラタン風 ロールパン フライドポテト 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) クラッカーサンド	普通牛乳 プロセスチーズ 若鶏もも皮なし プレーンヨーグルト ホイップクリーム	薄力粉 有塩バター 調合油 マカロニ・スパゲティ ロールパン じゃがいも スナッククラッカー 三温糖	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン缶詰粒 キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ 生しいたけ 生わかめ バナナ 白桃缶 みかん缶詰 バインアップル缶詰 かぼちゃ
5木	マーボー春雨ご飯 にんじん甘煮 野菜の和え物 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツきんとん	普通牛乳 ぶたひき肉 甘みそ 生揚げ 若鶏むね(皮なし) ホイップクリーム	いりごま はるさめ ごま油 精白米 三温糖 さつまいも 無塩バター コーンフレーク	長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん なら りょくとう やし きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン だいこん ぶなしめじ キャベツ えのきたけ オレンジ いちご みかん缶詰
6金	五目焼きそば アスパラの和え物 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(2時) わかめおにぎり	普通牛乳 ぶたもも(赤肉) くるまえばい ならと 若鶏むね(皮なし)	中華めん 調合油 和風ドレッシング タイプ 精白米 いりごま	りょくとう やし にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ 生しいたけ アスパラガス えのきたけ なら にんじん だいこん ごぼう ほんしめじ グレープフルーツ 生わかめ
7土	別紙にて				
9月	ひじきご飯 さばの塩焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ピーチケーキ	普通牛乳 油揚げ さば まぐろ油漬缶詰(白) 調整豆乳	精白米 いりごま 三温糖 和風ドレッシングタイプ オレンジゼリー ホットケーキミックス 無塩バター	こまつな ひじき にんじん 生しいたけ ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ ほんしめじ コーン缶詰粒 バナナ 白桃缶
10火	鶏肉と野菜のうま煮 ご飯 ポテトサラダ わかめみそ汁 りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) ホットケーキ	普通牛乳 鶏もも(皮なし) うずら卵水 煮缶詰 まぐろ味付け缶詰 甘みそ 木綿豆腐	三温糖 片栗粉 精白米 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	れんこん にんじん だいこん さやいんげん コーン缶詰粒 赤ピーマン きゅうり えのきたけ 長ねぎ 生わかめ にんじん たまねぎ りんご いちごジャム
11水	ハンバーガー カラフルピクルス 人参ポタージュ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃこおにぎり	普通牛乳 ぶたひき肉 生クリーム しらす干し	ロールパン 三温糖 精白米 いりごま	たまねぎ キャベツ トマトケチャップ にんじん グレープフルーツ だいこん きゅうり あおのり
12木	野菜たっぷりうどん 野菜の素揚げ ほうれん草のしらす和え ヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) 手作りピザ	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) しらす干し 削り節 プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰(白) プロセスチーズ	ゆでうどん さつまいも 調合油 強力粉 オリーブ油 薄力粉	ぶなしめじ ほうきい 長ねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん 生しいたけ ほうれん草 にんじん たまねぎ トマトホール缶詰 コーン缶詰粒 青ピーマン ミニトマト
13金	たらの梅おろし煮 わかめごはん きんぴらごぼう レモンマリネ みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ドーナツ	普通牛乳 たら ロースハム 甘みそ 若鶏ささ身 鶏卵 調整豆乳	調合油 片栗粉 精白米 三温糖 いりごま オリーブ油 ホットケーキミックス 粉糖	だいこん 梅干し調味漬 生わかめ ごぼう にんじん レモン果汁 ほうれん草 コーン缶詰粒 赤ピーマン 黄ピーマン みずな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 生しいたけ なら にんじん グレープフルーツ
14土	別紙にて				
16月	じゃこごはん さつまいものりんご煮 漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 豆乳蒸しパン	普通牛乳 しらす干し 油揚げ 甘みそ 木綿豆腐 調整豆乳	いりごま 精白米 板こんにやく 三温糖 さつまいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 調合油	にんじん ほうれん草 ごぼう りんごジュース りんご だいこん きゅうり 塩昆布 えのきたけ にんじん 長ねぎ ぶなしめじ キャベツ たまねぎ 生しいたけ なら
17火	♡手作りお弁当♡	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナ	普通牛乳		バナナ
18水	キーマカレー シーザーサラダ チーズ 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツゼリーバナナ和え	普通牛乳 ぶたひき肉 ロースハム プロセスチーズ	調合油 精白米 フレンチドレッシング オレンジゼリー	生しいたけ たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン トマトホール缶詰 れんこん キャベツ 赤ピーマン きやいんげん コーン缶詰粒 えのきたけ ぶなしめじ なら 長ねぎ だいこん グレープフルーツ バナナ レモン果汁 みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶
19木	☆カミカミ献立☆ ししやもの天ぷら ご飯(五穀米 以上児) にんじんとろーりチーズ 納豆和え 豚汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 焼きおにぎり	普通牛乳 ししやも生干し プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰 納豆 油揚げ かつお節 甘みそ 絹ごし豆腐 ぶたもも(赤肉) 削り節	薄力粉 調合油 精白米 五穀 生いも板こんにやく	あおのりにんじん パセリ トマトケチャップ たまねぎ にんじん きゅうり 長ねぎ こまつな 生しいたけ ほんしめじ ごぼう だいこん オレンジ 乾ひじき
20金	休園 春分の日				
21土	別紙にて				
23月	カレイの煮付け ご飯 野菜のオープン焼き ゆで野菜 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ぶかしさつまいも	普通牛乳 まがれい プロセスチーズ 甘みそ 油揚げ	三温糖 精白米 じゃがいも オレンジゼリー さつまいも	しょうが にんじん パセリ トマトケチャップ コーン缶詰粒 ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ぶなしめじ だいこん
24火	野菜たっぷりカレーライス ツナサラダ 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) 揚げパン	普通牛乳 鶏もも(皮なし) まぐろ油漬缶詰 絹ごし豆腐 きな粉	じゃがいも 精白米 オリーブ油 コッペパン 調合油 三温糖	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 ほうれん草 ぶなしめじ レモン果汁 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン トウモロコシ 生しいたけ にんじん チンゲンサイ ごぼう だいこん 生わかめ りんご
25水	鮭長いもオープン焼き ご飯 がんも煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) スイートポテト	普通牛乳 さけ 甘みそ プロセスチーズ がんもどき	ながいも マヨネーズ 調合油 精白米 三温糖 いりごま さつまいも 有塩バター ごま	しその葉 にんじん 生わかめ きゅうり キャベツ なら ぶなしめじ 長ねぎ だいこん えのきたけ ごぼう グレープフルーツ
26木	おいなりさん 天ぷら 野菜の和え物 けんちん汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 抹茶蒸しパン	普通牛乳 油揚げ 若鶏ささ身 かつお節 木綿豆腐 ぶたもも(赤肉) 調整豆乳	精白米 いりごま 三温糖 さつまいも 薄力粉 調合油 ホットケーキミックス	ほうれん草 キャベツ 梅干し調味漬 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 長ねぎ だいこん オレンジ
27金	鶏肉のさっぱり煮 ご飯 かぼちゃサラダ アスパラとちくわのソテー みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 野菜たっぷりラーメン	普通牛乳 若鶏もも皮なし プレーンヨーグルト 焼き竹輪 甘みそ ならと	三温糖 精白米 マヨネーズ いりごま 有塩バター 中華めん	さやいんげん にんにく しょうが かぼちゃ レーズン キャベツ アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ ぶなしめじ なら だいこん にんじん 生しいたけ たまねぎ グレープフルーツ だいごもやし コーン缶詰粒 こまつな
28土	別紙にて				
30月	かじきの甘辛煮 ご飯 ころもさつまいも 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふスナック	普通牛乳 めかじき 凍り豆腐 甘みそ 油揚げ	三温糖 精白米 さつまいも いりごま オレンジゼリー 親世ふ 調合油	しょうが たまねぎ にんじん なら 生しいたけ ぶなしめじ 長ねぎ だいこん ごぼう 生わかめ あおのり
31火	やさいたっぷり餃子 ご飯 春雨ソテー ゆで野菜 わかめスープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナパウンドケーキ	普通牛乳 ぶたひき肉 さつまいも 生揚げ 若鶏むね(皮なし) 木綿豆腐 調整豆乳	ごま油 ぎょうざの皮 精白米 はるさめ 調合油 いりごま ホットケーキミックス 有塩バター 三温糖	キャベツ 生しいたけ なら にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ エリンギ こまつな ブロッコリー えのきたけ 生わかめ ぶなしめじ だいこん りんご バナナ

☆手作りお弁当☆
3月17日(火) よろしくお願ひします

☆おやつ作りのお知らせ☆
3/5(木) フルーツきんとん作りを行います ♪ ※爪は短く切っておきましょう

3月平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	463kcal	17.8g	13.0g	1.3g
3歳以上児	561kcal	20.6g	14.6g	1.6g

※10時牛乳は未満児のみです。都合により変更する場合があります。
※土曜献立は別紙にて配布しています。