



給食献立表



2022年3月

日	曜	昼食	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	エネルギーたんぱく質
1	火	麻婆豆腐 焼ししゃも オレンジ	粉乳 ★ミックスピザ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ ししゃも・脱脂粉乳・ベーコン ミックスチーズ	三温糖・かたくり粉・なたね油 ピザクラスト	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース オレンジ・青ピーマン	450kcal 32.5g
2	水	鶏ごぼう煮 いわし揚げ バナナ	元気ヨーグルト 北海道ミルクパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ さつま揚げ	さとも・なたね油・三温糖 元気ヨーグルト・北海道ミルクパン	ごぼう・にんじん・さやいんげん たけのこ水煮・生しいたけ・大根 バナナ	448kcal 21.5g
3	木	田舎風味噌汁 岩石揚げ りんご (ひなあられ カルピス)	麦茶 ★桜餅 せんべい	豚もも・木綿豆腐・さつま揚げ 麦みそ・鶏卵・こしあん	さとも・じゃがいも・なたね油 薄力粉・米・揚げせんべい	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・ほしひじき・西洋かぼちゃ えだまめ・りんご・桜の葉塩漬	445kcal 16.0g
4	金	【誕生会、お別れ会】 オムライス エビフライ ミニオンズポテト ポテトサラダ ミニトマト サラダ菜 いちご 豆腐としめじのスープ	麦茶 いちごのお祝いケーキ	鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰・木綿豆腐 蒸しかまぼこ・煮干し	有塩バター・えびフライ・大豆油 フライドポテト・じゃがいも ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・きゅうり ミニトマト・サラダ菜・いちご・ほんしめじ こねぎ	
5	土	ラーメン ふりかけ オレンジ	牛乳 南瓜マフィン	豚もも・鶏卵・しらす干し・かつお節 普通牛乳	中華めん・三温糖・なたね油・ごま 南瓜マフィン	しょうが・にんにく・りよくとうもろやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ コーン缶詰・あおのり オレンジ	452kcal 22.8g
7	月	豚肉と野菜のごま味噌煮 豆腐の忍者揚げ りんご	粉乳 ★ウインナーパイ	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ 木綿豆腐・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 ウインナー	なたね油・じゃがいも・三温糖・ごま かたくり粉・パイ皮	大根・にんじん・生しいたけ・さやいんげん スイートコーン・葉ねぎ・りんご	475kcal 26.5g
8	火	カレーうどん ピーマン昆布 バナナ	麦茶 ★海おにぎり ★いりこのかりかり揚げ	豚もも・油揚げ・かつお節・しらす干し さくらえび・かつお削り節・煮干し	うどん・三温糖・ごま・米・なたね油	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・青ピーマン りよくとうもろやし・塩昆布・バナナ・わかめ	448kcal 19.1g
9	水	白身魚のパン粉焼き ミモザサラダ ミニトマト パイン缶 大根とわかめのスープ	粉乳 ★きな粉ドーナツ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ロースハム・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・きな粉	薄力粉・パン粉・マカロ 三温糖・なたね油	パセリ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰 ブロッコリー・ミニトマト パインアップル缶詰・大根・わかめ・こねぎ	475kcal 30.5g
10	木	カントリースープ スパニッシュオムレツ りんごゼリー	粉乳 ★スイートポテト	豚もも・ベーコン・さくらえび・油揚げ 鶏卵・ボンレスハム カル鉄牛乳 ミックスチーズ・脱脂粉乳 クリーム・鶏卵	じゃがいも・さとも・なたね油 すりおろしりんごゼリー さつまいも・三温糖・無塩バター	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・こまつな・ほんしめじ・青ピーマン	442kcal 23.0g
11	金	春キャベツのハンバーグ きんぴらサラダ ミニトマト いちご 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★バナナクレープ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	パン粉・三温糖・ごま・ごま油 クレープシート	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ごぼう きゅうり・コーン缶詰・はくさい ミニトマト・いちご・ぶなしめじ・えのきたけ こねぎ・バナナ	459kcal 25.0g
12	土	マカロニグラタン 大根とほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 たべっこどうぶつ	豚もも・ベーコン・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・豚ひき肉 普通牛乳	マカロニ・無塩バター・薄力粉 パン粉・なたね油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン・大根・ほうれん草 りよくとうもろやし・オレンジ	456kcal 19.4g
14	月	豚汁 季節のがね いちご	粉乳 ★お好み焼き	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン・さくらえび かつお節	さとも・じゃがいも・なたね油 薄力粉・上新粉・ながいも	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りよくとうもろやし・こまつな・スナップえんどう 葉たまねぎ・西洋かぼちゃ たけのこ水煮缶詰・いちご・キャベツ あおのり	450kcal 24.9g
15	火	上海焼きそば 南瓜とうす揚げのみそ汁 バナナ	粉乳 ★焼きカレーパン	豚ばら・蒸しかまぼこ・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し・豚ばら 普通牛乳・ウインナー・鶏卵 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 豚ひき肉	中華めん・三温糖 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りよくとうもろやし・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バナナ・ブロッコリー ミニトマト	437kcal 22.0g
16	水	魚のあけぼの焼き 春雨の酢の物 ミニトマト ピーチゼリー かきたま汁	粉乳 ★ココアバタークッキー	まだい・パルメザンチーズ 蒸しかまぼこ・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・鶏卵	緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 すりおろしゼリーピーチ かたくり粉・薄力粉・無塩バター	しょうが・にんじん・きゅうり・りよくとうもろやし わかめ・りんご・ミニトマト・大根 えのきたけ・葉ねぎ	452kcal 23.6g
17	木	豚肉と野菜の煮物 手作り焼売 オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 豚ひき肉・はんぺん・木綿豆腐 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	さとも・じゃがいも・三温糖 しゅうまいの皮・かたくり粉・ごま油 食パン・無塩バター	にんじん・大根・生しいたけ・ごぼう さやいんげん・キャベツ・しょうが オレンジ	462kcal 28.2g
18	金	春野菜のコロッケ カレーパスタ ミニトマト りんごゼリー 南瓜とわかめの味噌汁	粉乳 ★三角チョコパイ	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	じゃがいも・パン粉・薄力粉 なたね油・スパゲッティ すりおろしりんごゼリー・パイ皮 ミルクチョコレート・グラニュー糖	キャベツ・スナップえんどう・にんじん 葉たまねぎ・たまねぎ・こまつな・ミニトマト 西洋かぼちゃ・わかめ・えのきたけ 葉ねぎ	457kcal 20.2g
19	土	チャプチェ おさ汁 オレンジ	牛乳 メロンパン	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・油揚げ 煮干し・普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま メロンパン	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・あおさ・こねぎ オレンジ	454kcal 20.6g
22	火	ガリバタチキン 兄弟和え ミニトマト パイン缶 里芋とわかめの味噌汁	粉乳 ★ダイナソークッキー	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお削り節 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵	かたくり粉・三温糖・無塩バター・ごま さとも・薄力粉	にんにく・ブロッコリー・キャベツ・大根 にんじん・ミニトマト・パインアップル缶詰 わかめ・えのきたけ・葉ねぎ	461kcal 25.8g
23	水	あったか味噌汁 松風焼き バナナ	粉乳 ★たこ焼き	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳 かつお節	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 ごま・たこ焼き	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが あおのり・バナナ	447kcal 26.0g
24	木	チャンポン 新玉入り納豆和え オレンジ	粉乳 ★プリン・ア・ラ・モード	豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム	中華めん・なたね油・とりから ぶたから・ごま・カスタードプリン ミルクチョコレート	りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・葉たまねぎ・こまつな オレンジ・いちご	459kcal 27.5g
25	金	鶏の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 ミニトマト いちご もずくスープ	ジョア いちご蒸しケーキ	鶏もも・豚もも・たいず・油揚げ	かたくり粉・なたね油・三温糖・ジョア 蒸しケーキ	しょうが・にんにく・ほしひじき・たまねぎ 生しいたけ・にんじん・さやいんげん ミニトマト・スナップえんどう・いちご おきなわもずく・えのきたけ・トウモロコシ 西洋かぼちゃ	448kcal 23.5g
26	土	(卒園式) ハヤシライス フルーツ和え ヤクルト	牛乳 ココアワッフル	豚もも・乳酸菌飲料・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせるゼリー サクランボゼリー・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・バナナ みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰	462kcal 16.0g
28	月	なかよし汁 たれ付き肉団子 りんご	粉乳 ★ポテもち	豚もも・油揚げ・木綿豆腐 蒸しかまぼこ・鶏卵・脱脂粉乳	なたね油・じゃがいも・かたくり粉 三温糖	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう 生しいたけ・りんご	446kcal 25.2g
29	火	きびなごの竜田揚げ こまつなサラダ ミニトマト りんごゼリー 若竹汁	粉乳 ★バナナブラウニー	きびなご・ベーコン・絹ごし豆腐 煮干し・かつお節・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・ごま すりおろしりんごゼリー 無塩バター・三温糖・薄力粉 ミルクチョコレート	しょうが・こまつな・りよくとうもろやし にんじん・きゅうり・ミニトマト・たけのこ こねぎ・えのきたけ・バナナ	449kcal 19.1g
30	水	ポークカレー ハムと新じゃがのクリームサラダ いちご	野菜ジュース ★いちごジャムサンド	豚もも・ロースハム・クリーム ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油・オリーブ油 三温糖・食パン・いちごジャム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー ブロッコリー・コーン缶詰・いちご 野菜ジュース+果物	458kcal 13.7g

4日(金)～お別れ会・誕生会～お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
26日(土)～卒園式
30日(水)～修園式

11日(金)～たんぼぼクッキング・型抜きクッキー作り
15日(火)～ひまわりクッキング・お弁当作り



3月は、ひまわりさんリクエストの(お別れ給食)を実施します。子どもたちがもう一度食べたいメニューを選んでくれましたよ。

