



3月 給食献立表



平成31年

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	金	豆腐のミートグラタン 大根とにらのスープ いちご (ひなあられ、カルピス)	麦茶 ★桜餅 せんべい	乳酸菌飲料・木綿豆腐・豚ひき肉 カル鉄牛乳 エメンタルチーズ・こしあん	ひなあられ・なたね油・薄力粉・水 無塩バター・米・甘せせんべい	莖にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト 大根・にら・りょうとうもやし・いちご 桜の葉塩漬け	452kcal 17.5g
2	土	肉うどん 手作りふりかけ バナナ	牛乳 アスパラ菓子	豚もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ かつお節・煮干し・しらす干し 普通牛乳	車糖・なたね油・うどん・ごま ビスケット	こまつな・にんじん・たまねぎ・こねぎ ま昆布・ほしひじき・あおのり・バナナ	448kcal 24.7g
4	月	筑前煮 ふくさ焼き りんご	粉乳 ★ツナトースト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 まぐろ缶詰	さといも・なたね油・車糖・食パン	にんじん・スナップえんどう・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・ほしひじき 和種なばな・りんご・たまねぎ・ピーマン	453kcal 29.4g
5	火	<お別れ会 誕生会> チキンピラフ 海老フライ フライドポテト スパサラダ わかめスープ 生パイン&いちご	麦茶 ケーキ	鶏もも・フラックタイガー・鶏卵 ボンレスハム	なたね油・薄力粉・パン粉 マカロニ・フライドポテト 焼きふ・ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・グリーンピース・きゅうり 赤たまねぎ・ミニトマト・サラダな・わかめ こねぎ・ぶなしめじ・パインアップル・いちご	
6	水	魚の胡麻焼きサクサク 切干大根の煮物 ミニトマト 押し麦スープ ももゼリー	粉乳 肉まん	まだい・豚もも・油揚げ・脱脂粉乳	パン粉・ごま・なたね油・車糖・押麦 すりおろしゼリーピーチ 中華まんじゅう	切干しだいこん・にんじん・たまねぎ さやえんどう・ミニトマト・だいずもやし 葉ねぎ	456kcal 28.0g
7	木	豚汁 焼きシヤモ バナナ	粉乳 ★英国風パンプディング	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 食パン・りんごジャム・無塩バター 車糖	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう こまつな・りょうとうもやし・バナナ パインアップル缶詰	452kcal 26.6g
8	金	鶏肉のから揚げ ミモザサラダ ミニトマト カレースープ オレンジ	ジョア ★フルーツゼリー	鶏もも・鶏卵・ボンレスハム 豚ひき肉・ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油 マカロニ・ジョア・車糖	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にら パレンシアオレンジ・りんご飲料・寒天・いちご	459kcal 20.9g
9	土	麻婆豆腐 りんご	牛乳 たべっ子どうぶつ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 糸引き納豆・普通牛乳	車糖・かたくり粉・なたね油 ビスケット	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・りんご	456kcal 21.7g
11	月	吉野汁 季節のがね オレンジ	粉乳 ★焼きカレーパン	豚もも・厚揚げ・油揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳・豚ひき肉	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 薄力粉・上新粉・ホットケーキミックス	大根・れんこん・にんじん・こねぎ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ こまつな・スナップえんどう・ごぼう・オレンジ	456kcal 21.6g
12	火	肉じゃが 松風焼き いちご	粉乳 ★シュガースティックパイ	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳	じゃがいも・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・パイ皮 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース あおのり・いちご	459kcal 22.4g
13	水	鱈の照り焼き 春雨の酢の物 ミニトマト 豆腐としめじのスープ りんごゼリー	粉乳 ★クッキー	ぶり・鶏卵・豚ひき肉・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・車糖・ごま油・ごま すりおろしりんごゼリー・薄力粉 無塩バター	しょうが・きゅうり・にんじん りょうとうもやし・赤たまねぎ・わかめ りんご・ミニトマト・ほんしめじ・こねぎ チンゲンサイ	459kcal 24.7g
14	木	すき焼き風煮 いわし揚げ バナナ	粉乳 ★ココアラスク	豚もも・豚ばら・焼き豆腐 さつま揚げ・脱脂粉乳	うどん・車糖・なたね油・食パン 無塩バター	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ・バナナ	460kcal 22.2g
15	金	チーズハンバーグ こまつなサラダ ミニトマト 青さとえのきのすまし汁 ぶどう	麦茶 ★海おにぎり ★いりこのかりかり揚げ	豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン 絹ごし豆腐・煮干し・かつお節 さくらえび・かつお削り節	パン粉・車糖・ごま・米・なたね油・水	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな りょうとうもやし・きゅうり・ミニトマト あおさ・えのきたけ・こねぎ・ぶどう わかめ	458kcal 23.1g
16	土	上海焼きそば かきたま汁 海苔佃煮 オレンジ	牛乳 ココアワッフル	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・普通牛乳	中華めん・車糖・かたくり粉 ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょうとうもやし・生しいたけ・はくさい えのきたけ・トウモロコシ・のり・つくた煮・オレンジ	452kcal 20.1g
18	月	中華スープ 春キャベツの厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★豆腐ドーナツ	油揚げ・鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 脱脂粉乳・木綿豆腐 カル鉄牛乳・きな粉	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 車糖・ホットケーキミックス・ごま	ほんしめじ・こまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・オレンジ 葉たまねぎ・キャベツ・切干しだいこん	457kcal 22.8g
19	火	春野菜のコロッケ カレーパスタ ミニトマト もずくと厚揚げのスープ ゼリー	粉乳 ★プリン・ア・ラモード	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・厚揚げ 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・パン粉・薄力粉 なたね油・スハケツイ すりおろしゼリー オスターフディング・ミルクチョコレート	和種なばな・スナップえんどう・にんじん たまねぎ・青ピーマン・ミニトマト おきなわもずく・トウモロコシ・いちご・ぶどう	458kcal 21.7g
20	水	魚のあけぼの焼き ひじきと大豆の炒め煮 ミニトマト わかめとえのきのスープ パイン缶	粉乳 ★チョコサンド	まだい・バルメザンチーズ・豚もも だいず・油揚げ・厚揚げ・脱脂粉乳	車糖・なたね油・食パン カパーリングチョコレート	しょうが・にんじん・ほしひじき・たまねぎ さやえんどう・カットわかめ・えのきたけ トウモロコシ・ミニトマト・パインアップル缶詰	456kcal 29.1g
22	金	醤油スパゲッティー 南瓜とうす揚げのみそ汁 お祝いいちごゼリー 味付海苔	元気ヨーグルト バームクーヘン	豚ばら・油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し	スパゲッティー・お祝いゼリー 元気ヨーグルト・バターケーキ	生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・こまつな 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ・味付海苔	458kcal 15.3g
23	土	<卒園式> ハヤシライス ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 クリームパン	豚ばら・豚もも・フラックタイガー こしいか・あさり缶詰・ボンレスハム まぐろ缶詰・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・クリームパン	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー グリーンピース・キャベツ・きゅうり・オレンジ 赤たまねぎ・大根・スイートコーン缶詰・こまつな	458kcal 20.0g
25	月	豚肉と野菜の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ りんご	粉乳 ★フランクソテー	豚かたろース・厚揚げ うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 麦みそ・焼き竹輪・脱脂粉乳 フランクフルト	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 薄力粉・水	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん あおのり・りんご	458kcal 26.8g
26	火	八宝菜 新玉入り納豆和え いちご	粉乳 ★ロッククッキー	豚ばら・豚もも・こしいか バナメイエビ・あさり缶詰 うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	ごま油・車糖・かたくり粉・ごま 薄力粉・くるみ・ミルクチョコレート 無塩バター	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ 青ピーマン・たけのこ・葉たまねぎ こまつな・りょうとうもやし・いちご	458kcal 24.7g
27	水	きびなごの香味揚げ マカロニサラダ ミニトマト 豆腐としめじのスープ ぶどう	粉乳 ★スイートポテト	きびなご・鶏卵・ボンレスハム 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム	ごま油・かたくり粉・なたね油 マカロニ・さつまいも・車糖 無塩バター	しょうが・あおのり・きゅうり・にんじん 切干しだいこん・カリフラワー・ミニトマト ほんしめじ・こねぎ・スイートコーン・こまつな ぶどう	448kcal 21.3g
28	木	鶏肉のミラノ風 兄弟和え ミニトマト 青さと豆腐のみそ汁 りんごゼリー	粉乳 ★ハートパイ	鶏むね・鶏卵・バルメザンチーズ 脱脂粉乳・かつお削り節・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・煮干し	薄力粉・パン粉・オリーブ油・車糖 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 ごま	パセリ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり にんじん・ミニトマト・あおさ・ほうれんそう こねぎ	454kcal 30.8g
29	金	カレーうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	粉乳 ★きな粉トースト	豚ばら・豚もも・油揚げ・かつお節 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	うどん・車糖・ごま・食パン 無塩バター	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・キャベツ・きゅうり 赤たまねぎ・切干しだいこん アスパラガス・塩昆布・オレンジ	457kcal 21.6g
30	土	<修園式> カントリースープ 白身魚フライ りんご	牛乳 チョコタルト	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ・牛乳	じゃがいも・白身フライ・なたね油 チョコタルト	にんじん・大根・たまねぎ・こまつな 葉ねぎ・チンゲンサイ・ほんしめじ・りんご	457kcal 21.7g

<ひじきサラダ>..給食交換会メニュー ども 約1人分

- ひじき(乾) 2g
 - 大根 14g
 - きゅうり 6g
 - こまつな 15g
 - 人参 14g
 - コーン缶 5g
 - ささみ 12g
 - マヨネーズ 好みで
 - 濃口醤油 少々
 - 砂糖 少々
- 1・ひじきは、水につけて戻し、茹で、しぼっておく。
2・きゅうり、大根、人参は、千切りにし、茹で(好みの固さで)、しぼっておく。
3・ささみは、塩コショウし、酒を少々振り、酒蒸しにして、割いておく。
4・こまつなは、塩ゆでし、1cm位に切り、しぼっておく。
5・ひじき、大根、きゅうり、人参、こまつな、コーン、ささみを混ぜ、マヨネーズで和える。好みで醤油、砂糖少々で味を調える。
- ※園では、きゅうりなどの野菜も加熱調理をしています
マヨネーズは、卵除去のノンエッグマヨネーズを使用しました。

やわらかな日差しに桜のつぼみもふくらみ始めていますね。
小学生になることを心待ちにしている子どもたちを見ると
いろいろな思い出が駆け巡ります。
3月は、年長児さんのリクエストを中心とした「お別れ給食」が
始まります。今までの給食の中で思い出に残ったメニューや
好きなメニューで構成しています。
今年は、どんなメニューが選ばれたでしょう??
給食室ははりきって作ります。ご家庭でも楽しく話題にして
いただけたら、嬉しいと思います。

