



# 給食献立表 3月



2023年

3歳以上児

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	水	チャプチェ 南瓜と豆腐のみそ汁 りんご	粉乳 ★フレンチトースト	鶏卵・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま 食パン・無塩バター	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・こねぎ・りんご	469kcal 24.4g
2	木	【お別れ会・お誕生会】 オムライス エビフライ ポテト ポテトサラダ サラダ菜 ミニトマト 青さと豆腐のすまし汁 いちご	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 煮干し・かつお節	無塩バター・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・スイートコーン・たまねぎ えのきたけ・きゅうり・スナップえんどう サラダ菜・ミニトマト・あおさ・こねぎ ぶなしめじ・いちご	
3	金	カントリースープ 豆腐の忍者揚げ ひなゼリー (カルピス・ひなあられ)	麦茶 ★桜餅 せんべい	カルピス・豚もも・ベーコン さくらえび・油揚げ・木綿豆腐 まぐろ缶詰・こしあん	ひなあられ・じゃがいも・さといも なたね油・かたくり粉 すりおろしりんごゼリー・米 雪の宿	にんじん・ぶなしめじ・大根・たまねぎ キャベツ・葉ねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン 桜の葉塩漬	494kcal 15.9g
4	土	麻婆豆腐 納豆 オレンジ	牛乳 ととやき	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 糸引き納豆・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・なたね油・ととやき	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・スナップえんどう・しょうが オレンジ	445kcal 23.7g
6	月	豚汁 焼ししゃも りんご	粉乳 ★パンブキンドーナツ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵・絹ごし豆腐 きな粉	さといも・じゃがいも・なたね油 ホットケーキミックス・三温糖	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ぶなしめじ・りょくとうもやし・りんご 西洋かぼちゃ	452kcal 28.1g
7	火	焼きそばナポリタン 大根とにらのスープ ピーチゼリー バナナ	粉乳 ★三角チョコパイ	豚もも・ベーコン・ウインナー 普通牛乳・豚ひき肉・絹ごし豆腐 脱脂粉乳	蒸し中華めん すりおろしゼリーピーチ パイ皮・ミルクチョコレート	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・ブロッコリー・ミニトマト・大根 にら・りょくとうもやし・葉ねぎ・バナナ	479kcal 19.1g
8	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 もずくスープ	粉乳 ★きな粉トースト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ボンレスハム・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・食パン・三温糖 無塩バター	きゅうり・にんじん・こまつな・ブロッコリー ミニトマト・パインアップル缶詰 おきなわもずく・トウモロコシ	460kcal 29.8g
9	木	筑前煮 手作り焼売 ピーチゼリー	粉乳 ★バナナクレープ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 はんぺん・木綿豆腐・脱脂粉乳 ホイップクリーム	さといも・なたね油・三温糖 しゅうまいの皮・かたくり粉・ごま油 すりおろしゼリーピーチ クレープシート・チョコレート	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・キャベツ しょうが・バナナ	450kcal 22.7g
10	金	ガリパタチキン カレーパスタ ミニトマト いちご 大根ときのこのスープ	粉乳 ★人参ケーキ	鶏もも・ベーコン・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	かたくり粉・三温糖・無塩バター スガクティ・ホットケーキミックス	にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな ミニトマト・いちご・大根・えのきたけ ぶなしめじ・こねぎ・にんじん	467kcal 24.3g
11	土	豆腐のミートグラタン わかめと人参のスープ オレンジ	牛乳 ジャムパン	木綿豆腐・豚ひき肉 パルメザンチーズ カル鉄牛乳・煮干し 普通牛乳	なたね油・薄力粉・水・無塩バター ジャムパン	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト わかめ・こねぎ・えのきたけ バレンシアオレンジ	442kcal 22.1g
13	月	豚肉と野菜の味噌煮 洋風厚焼き卵 バナナ	粉乳 ★ツナパン	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 ホットケーキミックス	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・こまつな・バナナ	460kcal 25.8g
14	火	鶏の唐揚げ こまつなサラダ ミニトマト いちご 南瓜と豆腐の味噌汁	粉乳 ★ミックスピザ	鶏もも・ボンレスハム・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン・エダムチーズ	かたくり粉・なたね油・ごま ピザクラスト	しょうが・にんにく・こまつな りょくとうもやし・にんじん・きゅうり ミニトマト・いちご・西洋かぼちゃ・こねぎ 青ピーマン・たまねぎ	465kcal 27.3g
15	水	鱈の照り焼き 春雨の酢の物 ミニトマト りんごゼリー わかめとえのきのスープ	粉乳 ★ジャムサンド	ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・絹ごし豆腐 煮干し・脱脂粉乳・ホイップクリーム	緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 すりおろしりんごゼリー・食パン いちごジャム	しょうが・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・切干しいんご・ミニトマト わかめ・こねぎ・えのきたけ	450kcal 25.4g
16	木	ポークカレー マカロニサラダ ヤクルト	粉乳 ★チョコチップ蒸しパン	豚もも・鶏卵・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・なたね油 マカロニ・ヤクルト 薄力粉・三温糖・無塩バター ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン缶詰	466kcal 21.6g
17	金	肉味噌ラーメン ポーク焼売 オレンジ	麦茶 ★ぼたぼた焼き ★揚げいりこ	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し しゅうまい	中華めん・三温糖・なたね油・とりがら ぶたがら・米・大豆油	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ 味付けのり	455kcal 20.4g
18	土	なかよし汁 コロッケ りんごゼリー	牛乳 たべっこどうぶつ	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 普通牛乳	なたね油・コロッケ・大豆油 すりおろしりんごゼリー ビスケット	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ ごぼう・生しいたけ	445kcal 18.1g
20	月	鶏肉と野菜の味噌煮 いわし揚げ オレンジ	粉乳 ★たこ焼き	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・麦みそ・さつま揚げ 脱脂粉乳・かつお節	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 たこ焼き	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん バレンシアオレンジ・あおのり	432kcal 26.4g
22	水	きびなごの香味揚げ ひじきと大豆の煮物 ミニトマト パイン缶 若竹汁	粉乳 ★スイートポテト	きびなご・だいず・油揚げ 絹ごし豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・カル鉄牛乳・鶏卵 クリーム	かたくり粉・なたね油・三温糖 さつまいも・無塩バター	しょうが・あおのり・ほしひじき・たまねぎ にんじん・トウモロコシ・ミニトマト パインアップル缶詰・たけのこ・こねぎ えのきたけ	462kcal 23.1g
23	木	カレーうどん 松風焼き バナナ	粉乳 ★たまごサンド	豚もも・油揚げ・かつお節・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	うどん・三温糖・かたくり粉・ごま 食パン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・スナップえんどう・あおのり バナナ・きゅうり	469kcal 26.4g
24	金	春キャベツのハンバーグ ハムと新じゃがのクリームサラダ ミニトマト みかん缶 南瓜のみそ汁	元気ヨーグルト バームクーヘン	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ボンレスハム・クリーム・麦みそ 煮干し	パン粉・三温糖・じゃがいも・オリーブ油 元気ヨーグルト・バターケーキ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 葉たまねぎ・ミニトマト・みかん缶詰 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ	452kcal 19.6g
25	土	<卒園式> ハヤシライス フルーツ和え	牛乳 ココアワッフル	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせゼリー カカオゼリー・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・バナナ・みかん缶詰 もも缶詰・りんご・パインアップル缶詰	465kcal 15.6g
27	月	チャンポン 手作りふりかけ バナナ	麦茶 ★ハムたまおにぎり ★いりこのかりかり揚げ	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・しらす干し かつお節・ロースハム・鶏卵・煮干し	中華めん・なたね油・とりがら ぶたがら・ごま・米・三温糖・ごま油・水	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・あおのり・バナナ	454kcal 21.9g
28	火	肉じゃが ツナと春野菜の卵焼き オレンジ	粉乳 ★ツナトースト	豚もも・うずら卵水煮缶詰 まぐろ缶詰・カル鉄牛乳 鶏卵・脱脂粉乳・エメンタルチーズ	じゃがいも・三温糖・なたね油・食パン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース スナップえんどう・葉たまねぎ・こまつな バレンシアオレンジ・青ピーマン	451kcal 26.8g
29	水	魚のカレー風味揚げ もずくの酢の物 ミニトマト いちご かきたま汁	粉乳 ★ダイナソークッキー	まだい・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま・薄力粉・アーモンド 無塩バター	しょうが・おきなわもずく・きゅうり にんじん・葉たまねぎ・こまつな 切干しいんご・ミニトマト・いちご ほうれんそう・えのきたけ	458kcal 25.3g
30	木	<修園式> 田舎味噌汁 新玉入り納豆和え バナナ	粉乳 パンケーキ	豚もも・木綿豆腐・さつま揚げ 麦みそ・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 ごま・ごま油・パンケーキ	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・葉たまねぎ・こまつな りょくとうもやし・バナナ	442kcal 26.5g

2日(木)～お別れ会・お誕生会・・・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ・すみれ・ひまわり)  
25日(土)～卒園式  
30日(木)～修園式

7日(火)～ひまわりクッキング・・・お弁当作り  
15日(水)～たんぼぼクッキング・・・クッキー作り



3月は、ひまわりさんがもう一度食べたい給食メニューを一生懸命考えてくれました。  
今年は、どんな献立が選ばれたのでしょうか？

保育園の楽しかった思い出とともに、最後の給食をみんなで楽しく食べましょう。

