

2021年

3月 給食献立表

3歳未満児・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
1	月	米飯 さばの塩焼き ひじき煮 ぶた汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・まさば・油揚げ・だいず 豚もも・淡色辛みそ・しらす干し・鶏卵	コーンフレーク・米・車糖・さといも 薄力粉・かたくり粉・ごま油	ほしひじき・にんじん・大根・ごぼう・こねぎ にら
2	火	米飯 タンドリーチキン れんごんのきんぴら ポトフ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 コーンパン	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ヨーグルト 混合ソーセージ・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま ごま油・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス・マヨネーズ	にんにく・しょうが・れんごん・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン
3	水	ちらし寿司 菜の花の胡麻和え すまし汁 いちご	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 ひなあられ	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏卵	米・車糖・ごま・焼きふ・ひなあられ	乾しいたけ・にんじん・さやえんどう 焼きのり・和種なばな・糸みつば・わかめ いちご
4	木	米飯 豚の梅味噌焼き 春雨の酢の物 わかめスープ	牛乳 リンゴ 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・豚もも・焼きふ・ロースハム 鶏卵	米・普通はるさめ・ごま・車糖・薄力粉 有塩バター・コーンフレーク	りんご・たまねぎ・こねぎ・梅干し・きゅうり カットわかめ・干しぶどう
5	金	ハンバーガー チップスサラダ クリームシチュー	牛乳 鉄フライス 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 鶏むね・しらす干し・かつお削り節	生ふ・有塩バター・黒砂糖・ロールパン パン粉・ポテトチップス・じゃがいも 薄力粉・米	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ ブロッコリー・こねぎ
6	土	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	麦茶 ビスケット 麦茶 ジャムサンド	牛もも・ベーコン	ビスケット・うどん・じゃがいも・調合油 食パン・いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・わかめ・バレンシアオレンジ
8	月	米飯 カレームニエル 豆腐チャンプルー すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 りんごケーキ	ゼラチン・普通牛乳・まさば 絹ごし豆腐・豚もも・焼きふ・鶏卵	米・薄力粉・マーガリン・調合油・車糖 ホットケーキミックス・車糖	いちご・にんじん・ブラックマッペもやし こまつな・えのきたけ・ほんしめじ・わかめ りんご
9	火	米飯 ポークチャップ ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・焼きふ きな粉	米・調合油・ごま・車糖・食パン マーガリン	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ブロッコリー・ぶなしめじ・こねぎ
10	水	米飯 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ ほうれん草のスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ココアケーキ	プロセスチーズ・鶏もも・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・ごま マヨネーズ・薄力粉・車糖	しょうが・ごぼう・にんじん・スイートコーン・きゅうり ほうれん草・たまねぎ
11	木	米飯 ひじきつくね キャベツとウインナーのソテー みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 カスタードプリン	ヨーグルト・鶏ひき肉・焼きふ・鶏卵 ウインナー・厚揚げ・普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・車糖・調合油 マーガリン	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし スイートコーン・はくさい
12	金	お弁当の日	牛乳 スティックパン 牛乳 フルーツサンド(いち)	普通牛乳・ホイップクリーム	ロールパン・米・食パン	いちご
13	土	鶏南蛮うどん トマトのサラダ バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 おにぎり	鶏皮	うどん・米	寒天・りんご飲料・にんじん・たまねぎ 菜ねぎ・乾しいたけ・わかめ・キャベツ・トマト スイートコーン・バナナ・しそ
15	月	米飯 さばの竜田揚げ もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 さつまいも煮レン	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰・油揚げ 焼きふ・鶏卵	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉 有塩バター・さつまいも	しょうが・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・たまねぎ
16	火	米飯 鶏のごま照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 焼きふ・ゼラチン・加糖練乳	米・ごま・車糖	バナナ・切干しいたけ・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ たまねぎ・カットわかめ・みかん缶詰
17	水	ロールパン オムレツ 和風サラダ 豆乳スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 炊き込みおにぎり	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 だいず水煮缶詰・ベーコン・豆乳 豚もも・油揚げ	ロールパン・調合油・米	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・かぶ・こねぎ
18	木	米飯 鶏のさっぱり煮 納豆和え 豆腐のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 さつまいもパイ	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆 木綿豆腐	車糖・米・車糖・パイ皮・グラニュー糖 さつまいも・ごま	寒天・みかん缶詰・ほうれん草・にんじん ブラックマッペもやし・たまねぎ・こまつな
19	金	中華丼 ナムル わかめスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・ゼラチン・豚もも 蒸しかまぼこ・ロースハム	米・調合油・かたくり粉・ごま・車糖 ごま油・食パン・有塩バター マヨネーズ	りんご飲料・はくさい・たまねぎ・にんじん きくらげ・生しいたけ・ほうれん草 ブラックマッペもやし・カットわかめ・こねぎ きゅうり
22	月	米飯 魚のタルタルソース焼き 厚揚げと小松菜の煮物 きのこスープ	牛乳 コーンフレーク りんごジュース お菓子	普通牛乳・まだら・鶏卵・厚揚げ	コーンフレーク・米・マヨネーズ・車糖 ビスケット	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ りんご飲料
23	火	米飯 豚肉のカレー炒め ひじきのサラダ みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・ゼラチン・豚ヒレ・厚揚げ 焼きふ・鶏卵	車糖・米・調合油・ごま・じゃがいも 薄力粉・無塩バター・マーガリン メープルシロップ	みかん缶詰・さやいんげん・スイートコーン たまねぎ・ほしひじき・きゅうり・にんじん こねぎ
24	水	牛丼 キャベツとツナのサラダ もやしのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ふわふわ白パン	普通牛乳・きな粉・牛ばら・まぐろ缶詰 ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 ホットケーキミックス・薄力粉・いちごジャム	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん ブラックマッペもやし・にら
25	木	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 スティックパン 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・しらすけ・焼きふ がんもどき・木綿豆腐・ヨーグルト	ロールパン・米・車糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ぶなしめじ・わかめ
26	金	米飯 肉豆腐 レンコンのゴマサラダ すまし汁	牛乳 鉄フライス 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・ベーコン プロセスチーズ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・ごま・マヨネーズ・焼きふ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・はくさい・れんこん かいわれだいこん・えのきたけ・わかめ
27	土	しおらーめん ハムサラダ バナナ	麦茶 りんご 麦茶 おにぎり	ささ身・ロースハム	干し中華めん・ごま油・マヨネーズ・米 ごま	りんご・根深ねぎ・キャベツ・たまねぎ だいずもやし・スイートコーン・きゅうり・バナナ 大根
29	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう コンソメスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ミニアリカンドッグ	普通牛乳・しらすけ・ベーコン ウインナー	米・マヨネーズ・ごま油・車糖・ごま ホットケーキミックス・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・パセリ ごぼう・にんじん・ブロッコリー
30	火	お弁当の日			米	
31	水	お弁当の日			米	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
518 kcal	19.6 g	19.3 g	278 mg	1.7 mg	200 μg	0.28 mg	0.41 mg	23 mg	3.1 g	2.3 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。