



# 3 月 献 立 表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 水	鶏肉のレモン焼き 春雨の酢の物 キウイ	453 23 11.1	おつゆ麩、春雨 砂糖	鶏肉、ハム、バター わかめ、牛乳	きゅうり、人参、レモン レモン果汁、インゲン、キウイ	酢、しょうゆ 酒、塩、ココア コンソメ	ふすなック
2 木	グラタン 白菜スープ りんご	477 14.3 14.9	じゃがいも、パン粉 マカロニ、小麦粉	鶏肉、バター ベーコン、生クリーム チーズ、牛乳	白菜、玉葱、人参 小松菜、パセリ、りんご	コンソメ、塩 しょうゆ	ぶどうゼリー
3 金	ひな祭り寿司 白身魚のカレー天ぷら すまし汁 いちご	493 16.3 12.1	ホットケーキ粉、砂糖 グラニュー糖、油 おつゆ麩、小麦粉	カラスカレイ、卵 バター、だし用削り節 桜でんぶ、豆乳 飲むヨーグルト、牛乳	人参、れんこん、葉ねぎ えのきたけ、さやえんどう 干し椎茸、パセリ、いちご	酢、みりん しょうゆ、塩 カレー粉	飲むヨーグルト ひな祭りケーキ
4 土	給食室清掃 (お弁当・水筒)						
6 月	鮭の西京焼き コーンスープ りんご	595 24.1 20.6	小麦粉、砂糖 マヨネーズ、油	ベーコン、シチューの素 卵、豆腐、きな粉 鮭、白みそ、牛乳	裏ごしコーン、玉葱 小松菜、りんご	コンソメ みりん	きな粉ボール
7 火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	561 22.3 19.6	小麦粉、ビーフン 砂糖、油、片栗粉	たら、豆腐、納豆、卵 豚肉、バター、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 こら、葉ねぎ、干し椎茸 パイン缶、オレンジ	しょうゆ	パインケーキ
8 水	白身魚のマーマレード焼き じゃが芋のみそ汁 キウイ	455 21.9 8.3	じゃがいも、砂糖	カラスカレイ、中みそ だし用煮干し、油揚げ 牛乳	玉葱、マーマレード 人参、葉ねぎ、粉寒天 切干大根、キウイ	しょうゆ、ココア	ココアゼリー
9 木	チキンカレー フルーツヨーグルト	682 17.3 20.9	じゃがいも、砂糖、油 小麦粉、コーンフレーク	鶏肉、生クリーム ヨーグルト、バター 卵、牛乳	玉葱、人参、干しぶどう もも缶、パイン缶、キウイ バナナ	カレールウ ケチャップ	ロッククッキー
10 金	かきあげ 中華スープ りんご	568 14.3 20.3	じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉、油 小麦粉、片栗粉	豆腐、卵、バター クリームチーズ ちりめん、ベーコン 牛乳	玉葱、人参、春菊 えのきたけ、葉ねぎ コーン、りんご	白湯スープ 塩	チーズケーキ
11 土	チャーハン コンソメスープ	437 12 11.9	じゃがいも	ハム、ベーコン バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、パセリ、バナナ	コンソメ、塩 しょうゆ	バナナ
13 月	親子煮 ポテトサラダ いちご	544 21.7 19.1	小麦粉、砂糖 マヨネーズ、油 じゃが芋	鶏肉、卵、バター ツナ缶、牛乳	玉葱、きゅうり、人参 コーン、葉ねぎ、いちご	しょうゆ、塩、酢	マドレーヌ
14 火	ミンチボール 3色ソテー りんご	603 21.6 23.3	砂糖、片栗粉、パン粉 グラニュー糖、小麦粉 コーンスターチ、粉糖	合ミンチ、卵、ベーコン バター、牛乳	人参、玉葱、キャベツ 小松菜、コーン、オレンジ	塩、ケチャップ ウスターソース	スノーボール
15 水	白身魚の磯部揚げ けんちん汁 オレンジ	573 22.6 15.9	小麦粉、油、さといも サンド用食パン マーガリン、マヨネーズ	カラスカレイ、卵 豆腐、だし用削り節 牛乳	青のり、人参、ごぼう、大根 葉ねぎ、干しいたけ、りんご いちごジャム	しょうゆ コンソメ、塩	サンドイッチ
16 木	鶏のから揚げ さつまいもサラダ キウイ	533 21.6 16.6	さつまいも、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、小麦粉 パイ生地	鶏肉、ハム、卵、牛乳	きゅうり、りんご、干しぶどう 生姜、キウイ	塩	恐竜パイ
17 金	ハッシュドビーフ りんごサラダ	542 22.2 19.1	餃子の皮、砂糖、油	牛肉、大豆、チーズ ヨーグルト、生クリーム ツナ缶、牛乳	玉葱、人参、キャベツ きゅうり、りんご	ハヤシルウ、酢 ケチャップ、塩	簡単ピザ
18 土	ミートスパゲティ バナナ	591 22 14.4	ハーフスパゲティ、油	合ミンチ、チーズ、牛乳	玉葱、人参、干し椎茸 ひじき、バナナ	ケチャップ、塩 ウスターソース ミートソース	ひじきむすび
20 月	タンドリーチキン クリームシチュー りんご	455 23.7 12.3	じゃが芋、油	鶏肉、ヨーグルト チーズ、牛乳	玉葱、人参、コーン、レモン果汁 小松菜、生姜、りんご	ケチャップ、塩 カレー粉	プリン
22 水	スパニッシュオムレツ 春雨スープ オレンジ	460 16.5 14.2	じゃが芋、マカロニ 春雨、砂糖、油	卵、ウインナー、チーズ きな粉、バター、牛乳	玉葱、キャベツ、小松菜、人参 パセリ、オレンジ	ケチャップ、塩 白湯スープ	マカロニきな粉
23 木	とんかつ ひじきのマリネ いちご	469 21.2 14.2	じゃが芋、小麦粉 油、片栗粉	豚肉、ツナ缶、卵、牛乳	きゅうり、人参、玉葱 こら、ひじき、いちご	しょうゆ、塩、酢 中華だしの素	チヂミ
24 金	和風ハンバーグ 豚汁 りんご	603 24.4 18.6	ホットロールパン、油 板こんにゃく、砂糖 片栗粉	豆腐、合ミンチ 豚肉、中みそ 油揚げ、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、ひじき 葉ねぎ、りんご	しょうゆ、いりこだし ココア、塩	揚げパン
25 土	給食室清掃・卒園式 (お弁当・水筒)						
27 月	さばの照り焼き 豆腐のみそ汁 キウイ	528 24.5 17.8	砂糖	さば、豆腐、中みそ きな粉、豆乳、バター だし用煮干し、卵 わかめ、牛乳	玉葱、人参、キウイ	みりん、しょうゆ	りんごゼリー
28 火	れんこんボール マカロニスープ りんご	558 21.3 17.1	じゃが芋、マカロニ 砂糖、片栗粉、油	鶏ミンチ、豆腐 ベーコン、牛乳	れんこん、玉葱、人参 パセリ、生姜、干し椎茸、りんご	しょうゆ、みりん、 塩、酒、コンソメ	フライドポテト
29 水	マーボ豆腐 おひたし いちご	574 21.8 16.5	サンド用食パン、砂糖 はちみつ、片栗粉、油	豆腐、バター、合ミンチ ちくわ、中みそ、卵 ちりめん、こま 削り節粉、牛乳	小松菜、キャベツ、人参 玉葱、玉葱、たけのこ 葉ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、かつお節 いりこだし	ラスク
30 木	ドライカレー フルーツヨーグルト	734 21.9 27.4	上新粉、砂糖、小麦粉 油、コーンスターチ	合ミンチ、蒸し大豆 ハム、バター、卵 生クリーム、ヨーグルト チーズ、牛乳	玉葱、人参、パイン缶 もも缶、キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	モスクッキー
31 金	新年度準備 (お弁当・水筒)						

☆給食だより☆



暖かな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりなした。1年間の園生活でたくさんの思い出をつくり、子どもたちの成長をともに喜びることができたこと、とてもうれしく思います。  
 「給食、おやつ、全部食べたよ」「〇〇がおいしかったよ」などの言葉がとてもうれしかったです。  
 3月は年長さんのリクエストメニューを取り入れてみました。年長さんにとっては保育園での最後の給食。最後まで「おいしかったよ」と言ってもらえるような給食を作っていきたいと思います。

