



3月分給食献立表



本荘こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ (未満児のみ)	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質・塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 土 お弁当	手作り弁当 					未定		
03 月 ひなまつり 誕生会	ちらし寿司 えびカツ ブロッコリー 彩り澄まし汁 	米、ひなあられついでい、米油、 三温糖、花ふ、マンナビスケット	えびカツ、卵、薄揚げ、こんが、 高野豆腐、きざみのみり、 かつお節、牛乳、カルピス	ブロッコリー、にんじん、 えのきたけ、グリーンピース、 干しいたけ、あつぱ、 ひじき	酢、しょうゆ、 本みりん、食塩	牛乳 マンナビスケット	カルピス ひなあられ	519.7(519.1) 16.7(17.1) 73.1(67.3) 13.0(15.3) 1.7(1.5)
04 火	鯖の味噌煮 納豆和え 卵となるとの澄まし汁 ご飯	リッツ、三温糖、 米、 マンナウエハース	牛乳、さば、卵、ひきわり納豆、 蒲鉾、なると、味噌、 こんが、かつお節	もやし、にんじん、きゅうり、 本しめじ、ねぎ、しょうが	本みりん、しょう ゆ、食塩	お茶 マンナウエハース	牛乳 リッツ	563.0(448.8) 26.4(20.5) 67.0(52.8) 21.1(17.3) 1.6(1.3)
05 水	手作りカレーライス ハムサラダ 福神漬 	米、じゃがいも、小麦粉、 ココナッツサブレ、有塩バター、 和風ドレッシング、米油、三温 糖、ミニデザート(オレンジ)	ふた肉、牛乳、ハム、 こんが	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 りんご、きゅうり、コーン、 福神漬、グリーンピース、 ニンニク、しょうが	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 カレー粉、食塩	ミニデザート (オレンジ)	牛乳 ココナッツサブレ (以上児のみ) おしゃぶりこんが	653.9(531.6) 18.3(14.0) 90.6(77.0) 24.3(18.6) 2.1(1.4)
06 木 2,3,4,5歳 お別れ遠足 園外保育	マゴロカツ 3色おひたし 野菜ときのこのコンソメスープ ご飯	クールゼリーの素、米、 ごま油、動物ビスケット、	牛乳、マゴロカツ、ちくわ(卵不 使用)、 ホイップ、ベーコン、かつお節	もやし、たまねぎ、にんじん、 ごまつな、しめじ、 みかん(缶)	しょうゆ、 コンソメ、 食塩、 こしょう	牛乳 動物ビスケット	牛乳 手作りフルーツゼリー	171.0(108.9) 5.1(18.1) 80.6(56.8) 7.7(17.2) 1.5(1.6)
07 金	カレーコロッケ ツナサラダ なめこと豆腐の味噌汁 ご飯	カレーコロッケ、あじわいプリ ン、 和風ドレッシング、米油、 米	豆腐、スキムミルク、ツナ油漬、 味噌、にぼし、牛乳、 ココア給食用ヨーグルト	にんじん、キャベツ、 きゅうり、なめこ、コーン、ねぎ		ココア給食用ヨーグルト	スキムミルク、牛乳 プリン	566.0(481.1) 19.7(14.0) 90.0(71.4) 13.3(14.9) 2.1(1.6)
8 土 土曜給食	焼きそば	焼きそば麺 米油	豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、	塩	未定		
10 月	若鶏のから揚げ 野菜のゆかり和え 麩とわかめの澄まし汁 ご飯	米油、片栗粉、 白玉麩、米	とり肉、スキムミルク、煮干し、 こんが、かつお節、わかめ、 牛乳、ヤクルト	みかん、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、清酒、 しそふりかけ、 食塩	ヤクルト	スキムミルク、牛乳 (以上児のみ) おやつ煮干し	484.3(401.6) 26.5(17.8) 70.6(55.6) 10.7(12.0) 1.6(1.1)
11 火	鮭チーズフライ ポテトサラダ もやしと薄揚げの味噌汁 ご飯	じゃがいも、白玉粉、米油、 ホットケーキミックス、マヨネ ーズ、グラニュー糖、米、 えびちび	さけソフトチーズフライ、 スキムミルク、豆腐、 ヨーグルト(無糖)、味噌、 薄揚げ、ハム、にぼし、牛乳	にんじん、きゅうり、もやし、 キャベツ、ねぎ		お茶 えびちび	スキムミルク、牛乳 手作りもちもちドーナツ	74.0(68.7) 26.9(18.5) 99.7(73.1) 26.0(23.4) 2.1(1.8)
12 水 お別れ会	焼きそば チキン棒 野菜スティック ミニデザート(青りんご)	焼きそば、ミニデザート(青りん ご)、米油、 (以上児)お祝いクレープ、 (未満児)お祝いいちごゼリー	牛乳、チキン棒、ふた肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 もやし、きゅうり、 きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん 草)	ウスターソース、 食塩	きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん 草)	牛乳 (以上児)お祝いクレープ (未満児)お祝いイチゴゼ リー	34.2(14.8) 17.7(13.5) 62.3(62.1) 24.7(16.3) 2.2(1.7)
13 木	ミニストローネ ミニアメリカンドック 切干大根とほうれん草のツナマヨ和え ご飯	じゃがいも、 ミニアメリカンドック、 マヨネーズ、米油、 砂糖、米、マカロニ、 マリービスケット	牛乳、ミニアメリカンドック、 ウインナー、ツナ油漬、 ベーコン、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 トマト、ほうれん草、本しめじ、 切り干しだいこん、 グリーンピース、ニンニク	コンソメ	牛乳 マリービスケット	牛乳 手作りきな粉マカロニ	74.0(68.7) 22.7(21.7) 85.1(58.9) 33.4(32.8) 1.4(1.6)
14 金 絵本献立	肉豆腐 野菜の塩昆布和え もやし入り中華スープ ご飯	カステラ、星たべよ、三温糖、 ごま油、米油、米	牛乳、豆腐、ふた肉、ベーコン、 白いりごま、塩こんが	にんじん、もやし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、ねぎ、 干しいたけ	しいたけだし汁、 コンソメ しょうゆ、 本みりん、清酒	牛乳 カステラ	牛乳 星たべよ	540.6(521.3) 21.6(20.7) 71.8(68.1) 18.6(18.4) 1.7(1.5)
15 土 お弁当	手作り弁当 					未定	未定	
17 月	ローストチキン ほうれん草と野菜の磯和え コンソメスープ ご飯	コーンペースト、ムーンライト、 米油、米、 たまごせんべい鉄入り	牛乳、とり肉、スキムミルク、 ベーコン、こんが、 きざみのみり、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、パセリ	ポタージュソース、 しょうゆ、 本みりん	お茶 たまごせんべい(鉄入 り)	スキムミルク、牛乳 ムーンライト (以上児のみ) おしゃぶりこんが	627.8(501.1) 32.5(23.4) 84.9(61.2) 17.6(18.1) 1.8(1.3)
18 火 おにぎりの日	竹輪の磯揚げ スパゲティサラダ 根野菜の味噌汁 ご飯	米、マヨネーズ、薄力粉 サラダ用スパゲティ、 根野菜の味噌汁 ご飯	卵、青のり、薄揚げ、ちくわ 味噌、ハム、かつお節、にぼし	だいこん、にんじん、 きゅうり、ねぎ	しょうゆ	お茶 中半月	お茶 手作りおなかのおにぎり	651.9(560.6) 17.0(13.9) 99.6(83.9) 20.6(18.8) 2.3(1.8)
19 水	肉うどん チーズ入りコーンサラダ バナナ	ゆでうどん、おやつばん、 マヨネーズ	牛乳、まめびよココア味(豆乳 飲料)、 ふた肉、ハム、プロセスチーズ、 こんが、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 コーン、ねぎ	本みりん、 しょうゆ	まめびよ(ココア)	牛乳 おやつばん (いちごジャム)	30.4(47.5) 20.0(17.7) 60.2(58.6) 20.5(18.9) 1.7(1.5)
21 金 卒園式	鶏の照焼ハンバーグ 豆腐サラダ こまつ菜とかまぼこの澄まし汁 ご飯	まがりせんべい、米、 和風ドレッシング、 白い風船 ホワイト	国産鶏のハンバーグ 照焼味、 豆腐、 スキムミルク、蒲鉾、 こんが、かつお節、牛乳	にんじん、ごまつな、きゅうり、 ブロッコリー、コーン、ねぎ	しょうゆ、 食塩	牛乳 白い風船	スキムミルク、牛乳 まがりせんべい	483.1(481.3) 22.5(18.7) 85.1(69.5) 5.9(14.3) 1.9(1.6)
22 土 土曜給食	豚丼	米	豚肉	にんじん、たまねぎ、しめじ	しょうゆ みりん 三温糖	未定		未定
24 月 おにぎりの日	麻婆豆腐 みかんサラダ フタコンスープ ご飯	米、わんたん(肉入り)、 フレッシュドレッシング、 マヨネーズ、片栗粉、三温糖、 ごま油、ビスコ(赤)	絹ごし豆腐、合いびき肉、 しらす干し、牛乳、みそ	みかん(缶)、きゅうり、キャベ ツ、もやし、にんじん、しいたけ、 グリーンピース、ねぎ、しょうが	しょうゆ、 コンソメ、 菜のみりかけ	牛乳 ビスコ	お茶 手作り青菜としらすのお にぎり	601.8(567.9) 16.8(16.9) 95.1(81.9) 15.2(17.8) 1.8(1.5)
25 火 おばあちゃん 味の日	さわらのみそマヨ焼き 小松菜ともやしのごま和え 打ち豆汁 ご飯	フレッシュフライポテト、 さといも、米油、三温糖、 米、ハイハイ	フレッシュフライポテト、 さといも、米油、三温糖、 米、ハイハイ	にんじん、だいこん、ごまつな、 もやし、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、 食塩	お茶 ハイハイ	スキムミルク、牛乳 手作り青のりフライドポテ ト	30.4(47.5) 26.9(20.3) 76.7(62.5) 17.2(18.3) 2.1(1.7)
26 水	五目チャーハン 中華春巻き わかめスープ	米、中華春巻き、 米油、鉄の国のアリス	牛乳、焼きふた、かまぼこ、 白いりごま、乾燥わかめ、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、 コーン(冷凍)、えのきたけ、ね ぎ	コンソメ、 中華だし(顆粒)、 しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳 鉄入りウエハース	牛乳 バナナ	60.0(43.0) 17.1(16.7) 82.5(71.3) 23.4(23.1) 1.8(1.5)
27 木	春野菜のクリームシチュー 元氣いっぱいオムレツ いんげんの胡麻和え ご飯	じゃがいも、小麦粉、有塩バ ター、 米油、砂糖、花形せんべい、 米	元氣いっぱいオムレツ、牛乳、 とり肉、いんげん、ちくわ(卵不 使用)、白いりごま、煮干し、牛 乳、元氣ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 コーン(冷凍)、グリーンアスパ ラガス	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ	牛乳 花形せんべい	元氣ヨーグルト (以上児のみ) おやつ煮干し	611.7(599.1) 23.2(22.8) 85.4 19.7(20.6) 1.5(1.5)
28 金	ポークチャップ ツナと切干しの甘酢和え えのきたけの澄まし汁 ご飯	三温糖、米油、 米	ふた肉、スキムミルク、豆腐、 やわらかクレープ(シロ味)、ツナ油 漬、蒲鉾、こんが、白いりごま、 かつお節、型抜きチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、本しめじ、 キャベツ、きゅうり、えのきた け、 切り干しだいこん	ケチャップ、 殺菌酢、食塩 ウスターソース、 しょうゆ	お茶 型抜きチーズ	スキムミルク、牛乳 やわらかサブレ	62.9(45.4) 22.4(17.1) 81.1(56.8) 24.0(26.6) 1.7(1.6)
29 土 お弁当	手作り弁当 					未定	未定	
31 月	豚じゃが 豆腐と薄揚げの味噌汁 しらす入り和風サラダ ご飯	じゃがいも、和風ドレッシング、 米油、三温糖、米、 衛生ポークロ	ジョア(プレーン)、豆腐、 ふた肉、薄揚げ、味噌、 しらす干し、にぼし	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃ く、 キャベツ、きゅうり、コーン、 グリーンピース、ねぎ	しょうゆ	お茶 衛生ポークロ	ジョア(プレーン)	507.7(451.7) 22.1(18.9) 81.0(74.2) 10.6(8.8) 1.9(1.6)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。