

2023年3月



# 献立表

●印は、幼稚園部の給食日です。

※丼・カレーの日は、スプーンの用意をお願いします。丼・カレーの日は、汁物がつかない場合がありますので、献立を確認してください。

日	曜	昼食献立名	幼稚園部 給食	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			9時おやつ
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん ナゲット 白菜の煮浸し	●	チャーハンおにぎり チーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、麦みそ、高野豆腐	米、油、片栗粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ほうれんそう、ピーマン、えのきたけ、あおのり、しょうが	米ソフトせんべい
2	木	ごはん 魚のオープン焼き 大豆の五目煮		三色パン	魚、木綿豆腐、大豆（乾）、チーズ、麦みそ、高野豆腐	米、強力粉、じゃがいも、さつまいも、砂糖、なたね油、板こんにゃく、マヨネーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、ごぼう、ブロッコリー、カリフラワー	果物
3	金	ちらし寿司 鶏の照り焼き じゃがいもきんぴら	●	きなこおにぎり おやついりこ	鶏もも肉、木綿豆腐、いりこ、油揚げ、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	にんじん、みかん濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、生わかめ、スナックえんどう、切り干しだいこん、粉かんでん、しょうが	全粒粉ビスケット
4	土	ピピンパ キャベツとはるさめの中華スープ		幼児用菓子	豚ひき肉、鶏ひき肉	米、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	星せんべい
6	月	ごはん じゃが芋と鶏肉のゴマ煮 ペンネソテー	●	五平もち ウエハース	鶏もも肉、牛乳、麦みそ	米、じゃがいも、さつまいも、しらたき、ペンネ、砂糖、すりごま、ごま、なたね油	たまねぎ、はくさい、こまつな、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、焼きのり	米ソフトせんべい
7	火	ごはん 豆腐ハンバーグ バイクどさつまいも		チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、脱脂粉乳、麦みそ、いりこ、	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、米粉、油、片栗粉	たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、コーン、あおのり	全粒粉ビスケット
8	水	カレーライス 野菜の和え物	●	カルピスみかん寒天	鶏もも肉、カルピス	米、じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、みかん缶、粉かんでん	星せんべい
9	木	お弁当の日		幼児用菓子				ベジタブルスティック
10	金	ごはん コーン焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮		野菜入りポッキー	鶏ひき肉、バター、麦みそ、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、粉チーズ、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、はるさめ、油、片栗粉、米粉、砂糖、なたね油	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、カリフラワー、ひじき、しょうが	米ソフトせんべい
11	土	卒園式（お弁当の日）		幼児用菓子				全粒粉ビスケット
13	月	ごはん 鶏のケチャップ煮 はるさめともやしのソテー	●	きつねおにぎり おやついりこ	鶏もも肉、油揚げ、麦みそ、いりこ、高野豆腐	米、さつまいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、なたね油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、生わかめ、こまつな、ピーマン、ひじき	ベジタブルスティック
14	火	ごはん 肉じゃが にんじんしりしり		ツナコーンのおやき	豚肉、ツナ水煮缶、麦みそ、チーズ、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、さつまいも、しらたき、砂糖、マヨネーズ、	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、コーン、生わかめ、こまつな	星せんべい
15	水	ひじきごはん 魚の照り焼き 切干大根と高野豆腐の煮物	●	焼きおにぎり ウエハース	魚、木綿豆腐、麦みそ、凍り豆腐、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ごぼう、こまつな、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、ひじき	全粒粉ビスケット
16	木	ごはん ミートボール酢豚 さつまいもきんぴら		にんじんもち おやついりこ	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、麦みそ、いりこ、高野豆腐、きな粉	米、さつまいも、米粉、砂糖、なたね油、ごま、片栗粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、こまつな、ピーマン	米ソフトせんべい
17	金	ごはん 小松菜とキャベツの磯あえ 大根とあげの煮物		米粉蒸しケーキ チーズ	豚肉、豆乳、大豆（乾）、油揚げ	米、じゃがいも、米粉、さつまいも、砂糖、なたね油	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、キャベツ、いちごジャム、コーン、ごぼう、焼きのり	星せんべい
18	土	あんかけ焼きそば おにぎり		幼児用菓子	豚肉、ヨーグルト（無糖）、かつお節	生中華めん、さつまいも、米、片栗粉、砂糖、ごま油、マヨネーズ	はくさい、みかん缶、バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、もやし、きゅうり	全粒粉ビスケット
20	月	ごはん チキンカツ ひじき煮物		チヂミ おやついりこ	鶏むね肉、ツナ水煮缶、麦みそ、とろけるチーズ、いりこ、油揚げ、チーズ、高野豆腐	米、じゃがいも、米粉、小麦粉、パン粉、なたね油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、こまつな、生わかめ、にら、コーン、きゅうり、ひじき	米ソフトせんべい
22	水	ごはん ツナふりかけ 豚肉の生姜焼き		ごまクッキー チーズ	豚肉、牛乳、バター、麦みそ、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節	米、小麦粉、砂糖、すりごま、油、片栗粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、だいこん、生わかめ、ピーマン、ごぼう、ひじき、しょうが	星せんべい
23	木	お弁当の日		幼児用菓子				ベジタブルスティック
24	金	ごはん 松風焼き きんぴらごぼう		キャベツラッカー おやついりこ	鶏ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、いりこ、粉チーズ、脱脂粉乳	米、小麦粉、じゃがいも、強力粉、なたね油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、ピーマン、切り干しだいこん、あおのり	全粒粉ビスケット
25	土	麻婆丼 スパゲッティサラダ		幼児用菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ	米、スパゲティ、片栗粉、ごま油、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、こまつな	米ソフトせんべい
27	月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 バイクどじゃが		おさつスコーン チーズ	鶏もも肉、豆乳、麦みそ、脱脂粉乳、高野豆腐	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、強力粉、なたね油、砂糖、片栗粉、油、	たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、マーマレード、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん、あおのり	星せんべい
28	火	ハリハリごはん 竜田揚げ キャベツのコーン煮		お麩ラスク おやついりこ	魚、木綿豆腐、バター、麦みそ、大豆（乾）、いりこ、	米、焼心、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、すりごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、生わかめ、コーン、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	全粒粉ビスケット
29	水	ごはん ミートローフ 金時豆の甘露煮		菜飯おにぎり（しらす） ウエハース	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、金時豆（乾）、麦みそ、油揚げ、しらす干し	米、さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、こまつな	米ソフトせんべい
30	木	ごはん 魚のムニエル 五色和え		ポテトクッキー おやついりこ	魚、脱脂粉乳、麦みそ、バター、いりこ、	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま	たまねぎ、りんご濃縮果汁、はくさい、トマト、こまつな、だいこん、もやし、生わかめ、ごぼう、にんじん、コーン、きゅうり、粉かんでん	ベジタブルスティック
31	金	ごはん 鶏のから揚げ 野菜の甘酢炒め		おにぎり（ひじき） チーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、麦みそ、油揚げ	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、砂糖、なたね油、すりごま、油	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ピーマン、ひじき	星せんべい

1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）	エネルギー	464 kcal	※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
	たんぱく質	17.6g	※活動の中で、公園などの園外で給食（お弁当）を食べる場合があります。
	脂質	11.7g	その時は、汁物の代わりにデザート（ゼリーや果物）がつきます。
	塩分	1.2g	※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。
※まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。			