



3月 給食献立表



令和2年

日 曜	屋 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	ディスプレイ
2 月	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ ほうれん草と人参のしらす和え 小松菜の味噌汁	牛乳 チーズカレーパン	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・車糖・食パン・なたね油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリンピース・ほうれんそう・こまつな 西洋かぼちゃ・トマト缶詰	幼児
3 火	ちらしずし ひじきと大豆の煮物 かきたま汁 いちご	牛乳 ひなあられ	鶏卵・凍り豆腐・ツナ・だいず 普通牛乳	米・車糖・なたね油・焼きふ ひなあられ	乾しいたけ・にんじん・さやいんげん 焼きのり・たけのこ・れんこん・ほしひじき たまねぎ・生しいたけ・ほうれんそう・いちご	幼児
4 水	米飯 鶏の甘辛和え ちくわの酢の物 きのこの味噌汁	牛乳 ねじりん棒	鶏もも・焼き竹輪・甘みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・小麦粉あられ	プロッコリー・きゅうり・わかめ・にんじん 乾しいたけ・なめこ・えのきだけ ぶなしめじ・たまねぎ	おひさま
5 木	たらこスパゲッティー チーズサラダ じゃがいものポタージュ りんご	牛乳 チーズトースト	たらこ・プロセスチーズ・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳	めん・パ・ゲッティ・有塩バター・車糖 なたね油・薄力粉・じゃがいも 食パン	しそ・焼きのり・たまねぎ・きゅうり・トマト レタス・にんじん・パセリ・りんご	幼児
6 金	米飯 鰯の煮つけ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	さわら・鶏ひき肉・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・車糖・かたくり粉 ブルーベリージャム・ビスケット	しょうが・西洋かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・にんじん	幼児
7 土	牛丼 ほうれん草と人参のしらす和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 ねじりん棒	牛かた・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・じゃがいも 小麦粉あられ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	幼児
9 月	カレーライス 納豆和え ゆで卵	牛乳 フルーツポンチ	豚もも・挽きわり納豆・鶏卵 普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・車糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・バナナ パインアップル缶詰・いちご・みかん缶詰 ネクタリン	幼児
10 火	赤飯 鮭のマヨネーズ焼き 豆腐サラダ えのきとわかめのすまし汁	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・ペにざげ・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・ホットクリーム	米・マヨネーズ・なたね油・車糖 焼きふ・ホットクリーム・マーガリン	きゅうり・ほうれんそう・にんじん えのきだけ・生わかめ・たまねぎ・いちご	幼児
11 水	味噌ラーメン 粉ふきいも 鶏レバーの生姜煮 フルーツヨーグルト	牛乳 胡麻ドーナツ	豚もも・甘みそ・鶏肝臓・ヨーグルト 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	中華めん・ごま油・有塩バター じゃがいも・なたね油・車糖 ホットクリーム・ごま	りょくとうもやし・スイートポテト・にんじん ほうれんそう・パセリ・しょうが・いちご バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰・ネクタリン	なぎさ
12 木	米飯 鶏肉から揚げ マカロニサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 バナナケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 ホットクリーム	米・薄力粉・なたね油・かたくり粉 めん・パ・ゲッティ・マヨネーズ 有塩バター・車糖・無塩バター	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ・バナナ	幼児
13 金	米飯 鰯の竜田揚げ ほうれん草と人参のしらす和え 卵と切り干し大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 ミルクココアゼリー	さわら・しらす干し・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・低脂肪牛乳 ゼラチン・ホットクリーム	米・かたくり粉・なたね油・薄力粉 車糖	にんじん・ほうれんそう・切干しいたけ パレンシアオレンジ	幼児
14 土	お弁当 卒園式	牛乳 ハトムギおこし	普通牛乳	おこし		
16 月	米飯 鰯の味噌煮 春雨サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 シリアルクッキー	まさば・甘みそ・ロースハム・鶏卵 油揚げ・普通牛乳・スキムミルク	米・車糖・普通はるさめ・マヨネーズ 薄力粉・無塩バター・コーンフレーク	しょうが・きゅうり・にんじん・こまつな たまねぎ・パレンシアオレンジ・ブルー	幼児
17 火	米飯 豚野菜炒め かぼちゃの煮物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 フライドポテト	豚もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖・じゃがいも	青ピーマン・たまねぎ・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・生わかめ	幼児
18 水	米飯 カレイの南蛮 プロッコリーとチーズのサラダ ぶた汁 味付け海苔	牛乳 豆乳プリン	まがれい・プロセスチーズ・豚もも 油揚げ・甘みそ・普通牛乳・豆乳 ゼラチン・きな粉	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 車糖・メープルシロップ	葉ねぎ・プロッコリー・にんじん・大根 ごぼう・はくさい・りょくとうもやし 味付けのり	おひさま
19 木	米飯 松風焼き ちくわの酢の物 かぼちゃの味噌汁 りんご	牛乳 ヨーグルトパン	鶏ひき肉・甘みそ・鶏卵・焼き竹輪 甘みそ・油揚げ・普通牛乳 ヨーグルト・スキムミルク	米・車糖・パン粉・車糖 ホットクリーム・なたね油・粉糖	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり・きゅうり わかめ・にんじん・西洋かぼちゃ・りんご ブルー	幼児
21 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ほうれん草のごまあえ さつま汁	牛乳 ポテトチップ	豚かた・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・なたね油・車糖・ごま・さつまいも ポテトチップス	にんじん・ほうれんそう・ごぼう	幼児
23 月	米飯 チーズハンバーグ もやしの胡麻和え 豆腐スープ オレンジ	牛乳 どら焼き	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ・鶏ひき肉・スキムミルク・ 絹ごし豆腐・豆乳・普通牛乳・あずき・普通牛乳	米・パン粉・なたね油・ごま・車糖 ホットクリーム	たまねぎ・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・パレンシアオレンジ	幼児
24 火	米飯 わかさぎ揚げ南蛮 小松菜の梅じゃこ和え そうめんの味噌汁 納豆	牛乳 グリーンホットケーキ	わかさぎ・鶏卵・しらす干し・油揚げ 甘みそ・糸引き納豆・普通牛乳 スキムミルク・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・ごま油・車糖 マヨネーズ・そうめん・ひやむぎ ホットクリーム・有塩バター・メープルシロップ	パセリ・こまつな・梅干し・ほうれんそう	幼児
25 水	米飯 カレー肉じゃが ほうれん草と人参のしらす和え おぼろのすまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	豚もも・しらす干し・絹ごし豆腐 普通牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも・車糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ さやいんげん・ほうれんそう・削り昆布 切りみつば・いちご・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	なぎさ
26 木	米飯 カレイのフライ 春雨の酢の物 豆腐とニラの味噌汁 りんご	牛乳 人参クッキー	まがれい・鶏卵・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・薄力粉・パン粉・なたね油・ごま 車糖・普通はるさめ・無塩バター	きゅうり・生わかめ・にんじん・にら たまねぎ・りんご	幼児
27 金	米飯 鮭のポテト焼き 白菜と厚揚げの煮物 卵の味噌汁	牛乳 チーズ春巻き	ペにざげ・生揚げ・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	米・じゃがいも・マヨネーズ・車糖 しゅうまいの皮・なたね油	パセリ・はくさい・にんじん	幼児
28 土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 野菜スナック	牛もも・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・車糖 コーンスナック	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト バナナ	幼児
30 月	米飯 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の白和え かきたま汁	牛乳 コーンフレーク	鶏もも・パルメザンチーズ・木綿豆腐 鶏卵・普通牛乳・スキムミルク 低脂肪牛乳	米・なたね油・パン粉・ごま・車糖 焼きふ・コーンフレーク	青ピーマン・にんじん・にんにく・レモン パセリ・切干しいたけ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・生しいたけ・バナナ	幼児
31 火	米飯 鰯のごま風味煮 ごぼうと大豆のサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	牛乳 お好み焼き	さわら・だいず・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・豚かた・鶏卵・かつお節	米・ごま・車糖・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・ながいも	ごぼう・にんじん・きゅうり・たまねぎ バナナ・キャベツ・あおのり	幼児
1 水	カレーライス キャベツとコーンのサラダ ゆで卵 りんご	牛乳 かぼちゃクッキー	豚もも・鶏卵・普通牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・薄力粉・無塩バター 車糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイート りんご・西洋かぼちゃ	おひさま
2 木	米飯 鰯の照り焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	牛乳 オレンジゼリー	さわら・だいず・鶏卵・普通牛乳	米・なたね油・車糖・焼きふ・車糖	ほしひじき・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう・寒天 オレンジ飲料	幼児
3 金	米飯 春巻き きゅうりとゆずの酢の物 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	牛乳 いちごヨーグルト	豚かた・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・ヨーグルト	米・ぎょうざの皮・なたね油 緑豆はるさめ・かたくり粉・ごま油 車糖・いちごジャム	にんじん・たけのこ・生しいたけ・しょうが りょくとうもやし・きゅうり・わかめ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・オレンジ・いちご	幼児

※献立は都合により変更することがあります。
 ※延長におやつは、基本は市販のお菓子を使用しています。