



3月 給食献立表



2021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
1 月	米飯 さばのみぞれ煮 白菜としらすの酢の物 きのこの味噌汁 バナナ	牛乳 シリアルクッキー	まさば・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・車糖 無塩バター・コーンフレーク	大根・はくさい・にんじん・乾しいたけ なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ バナナ・ブルーベリー	幼児
2 火	米飯 鶏つくねの照り煮 ちくわの酢の物 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 カップゼリー	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪 生揚げ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・パン粉・かたくり粉・なたね油 車糖・ゼリー	根深ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・きゅうり・わかめ・大根・ごぼう れんこん・ぶなしめじ	幼児
3 水	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・まぐろ缶詰・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	おひさま
4 木	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 白菜としらすの酢の物 さつまい りんご	牛乳 メロンパンクッキー	ペにざけ・鶏卵・しらす干し・甘みそ 木綿豆腐・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・さつまいも リンゴ・きな粉・なたね油	はくさい・にんじん・ごぼう・たまねぎ りんご	幼児
5 金	ライスグラタン 卵サラダ そうめんのすまし汁 オレンジ	牛乳 豆乳蒸しパン	鶏むね・低脂肪牛乳 プロセスチーズ・スキムミルク・鶏卵 焼き竹輪・普通牛乳・豆乳・だいず	じゃがいも・有塩バター・薄力粉・米 なたね油・車糖・そうめん・ひやむぎ リンゴ・きな粉	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり ほうれんそう・パインアップルオレンジ	幼児
6 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 白菜としらすの酢の物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	豚かたロース・しらす干し・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖 オイルクッキー	にんじん・はくさい・こまつな	幼児
8 月	肉うどん じゃが芋の炒め 鶏レバーの生姜煮 りんご	牛乳 ケーキ	牛もも・ベーコン・鶏肝臓・普通牛乳 鶏卵・ホットクリーム	うどん・車糖・じゃがいも・有塩バター なたね油・リンゴ・きな粉・マーガリン チョコスプレッド	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・しょうが りんご	幼児
9 火	カレーライス ブルックリーのチーズのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンドトースト	豚もも・プロセスチーズ・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 車糖・食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ブルックリー・りんご バナナ・みかん缶詰・パインアップル缶詰 ネクタリン	幼児
10 水	赤飯 鶏のごまパン粉焼き 豆腐サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・木綿豆腐・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・鶏卵 ホットクリーム	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 車糖・リンゴ・きな粉・マーガリン	しょうが・きゅうり・ほうれんそう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・いちご	なごさ
11 木	たらこスパゲッティ 白菜のクリームスープ りんごのサラダ ゆで卵	牛乳 ホットケーキ	たらこ・普通牛乳・スキムミルク ベーコン・鶏卵	たらこ・スパゲッティ・有塩バター 薄力粉・かたくり粉・マヨネーズ・車糖 リンゴ・きな粉・マーガリン	しそ・焼きのり・たまねぎ・はくさい えのきたけ・りんご・キャベツ・きゅうり にんじん	幼児
12 金	ラーメン 小松菜の胡麻和え 大根のそぼろ煮 バナナ	牛乳 かぼちゃケーキ	豚かたロース・鶏ひき肉・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク・ホットクリーム	中華めん・ごま油・ごま・車糖 かたくり粉・薄力粉・無塩バター	だいずもやし・にんじん・たけのこ こまつな・大根・バナナ・西洋かぼちゃ	幼児
13 土	お弁当	牛乳 ポップコーン	普通牛乳	ポップコーン		
15 月	米飯 鯖のごま風味煮 ポテトサラダ ぶた汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	さわら・ロースハム・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・ごま・車糖・じゃがいも マヨネーズ・ブルーベリージャム ビスケット	にんじん・きゅうり・大根・ごぼう・はくさい りよくとうもろこし	幼児
16 火	米飯 ツナの春巻き 春雨の酢の物 人参の味噌汁	牛乳 チーズクッキー	まぐろ缶詰・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・鶏卵・パルメザンチーズ	米・ぎょうざの皮・普通はるさめ なたね油・車糖・ごま油・ごま 薄力粉・無塩バター	乾しいたけ・しょうが・しそ・きゅうり 生わかめ・にんじん・たまねぎ	幼児
17 水	米飯 牛肉のさんぴら風 やしの胡麻和え キャベツの味噌汁 バナナ	お茶 おはぎ	油揚げ・甘みそ・あずき・きな粉 牛かた肉	米・ごま・なたね油・車糖	ごぼう・にんじん・りよくとうもろこし・きゅうり にんじん・キャベツ・たまねぎ・バナナ 生しいたけ・グリーンピース	おひさま
18 木	米飯 肉じゃが マカロニサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 ベーコンのキッシュ	豚もも・ロースハム・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・鶏卵・クリーム 低脂肪牛乳・プロセスチーズ ベーコン・スキムミルク	米・じゃがいも・車糖・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・キャベツ・生わかめ	幼児
19 金	米飯 さばのカレー煮 ほうれん草の白和え さつまい オレンジ	牛乳 りんごゼリー	まさば・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	にんじん・ほうれんそう・ごぼう・たまねぎ パインアップルオレンジ・寒天・りんご飲料	幼児
22 月	米飯 豚野菜炒め かぼちゃサラダ そうめんの味噌汁 パイン	牛乳 マカロニきな粉	豚もも・ロースハム・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・きな粉	米・なたね油・マヨネーズ そうめん・ひやむぎ マカロニ・スパゲッティ・車糖	青ピーマン・たまねぎ・りよくとうもろこし にんじん・キャベツ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス パインアップル缶詰	幼児
23 火	米飯 鮭の中華焼き 豆腐サラダ 卵と切り干し大根の味噌汁 味付け海苔	牛乳 フルーツヨーグルト	ペにざけ・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト	米・ごま油・なたね油・車糖	きゅうり・ほうれんそう・にんじん 切干しいたけ・味付けのり・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	幼児
24 水	米飯 鶏と卵の甘酢煮 小松菜の梅じゃこ和え キャベツの味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	鶏もも・鶏卵・しらす干し・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・低脂肪牛乳	米・車糖・かたくり粉	こまつな・梅干し・キャベツ・たまねぎ 寒天・みかん缶詰・いちご	なごさ
25 木	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ トマトのサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	牛乳 とら焼き	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・あずき スキムミルク	米・車糖・マヨネーズ・じゃがいも リンゴ・きな粉	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・キャベツ・トマト・きゅうり バナナ	幼児
26 金	米飯 カレーの煮付け 春雨サラダ 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 胡麻クッキー	まがれい・ロースハム・鶏卵 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・普通はるさめ マヨネーズ・薄力粉・無塩バター ごま	ごぼう・きゅうり・にんじん・たまねぎ 生わかめ	幼児
27 土	シーチキンの炊き込みご飯 南瓜のそぼろ煮 白菜の味噌汁	牛乳 カリボテ	まぐろ缶詰・油揚げ・鶏ひき肉 甘みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・せんべい	グリーンピース・にんじん・西洋かぼちゃ はくさい・たまねぎ	幼児
29 月	米飯 ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ぶた汁 オレンジ	牛乳 チーズ春巻き	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・パン粉・なたね油・マヨネーズ しゅうまいの皮	たまねぎ・キャベツ・スイートポテト・にんじん 大根・ごぼう・はくさい・りよくとうもろこし パインアップルオレンジ	幼児
30 火	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりとワカメの酢の物 豆乳スープ	牛乳 いちごヨーグルト	ペにざけ・甘みそ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豆乳・普通牛乳 ヨーグルト	米・マヨネーズ・車糖・いちごジャム	根深ねぎ・たまねぎ・きゅうり・生わかめ いちご	幼児
31 水	ドライカレー 野菜サラダ グリンピースのクリーム バナナ	牛乳 レモンケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 クリーム	米・なたね油・車糖・有塩バター 薄力粉・かたくり粉・無塩バター 粉糖	にんじん・たまねぎ・スイートポテト グリーンピース・にんじん・レタス・きゅうり トマト・グリーンピース・バナナ・レモン	おひさま
1 木	米飯 鮭のポテト焼き ブルックリーの胡麻和え 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	ペにざけ・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・ごま 車糖	パセリ・ブルックリー・たまねぎ・にんじん 生わかめ・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
2 金	米飯 鶏肉のレモン焼き 豆腐サラダ かきたま汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳 ヨーグルト・クリーム・低脂肪牛乳 ゼラチン	米・なたね油・車糖・焼きふ ブルーベリージャム	レモン・きゅうり・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・生しいたけ	幼児
3 土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 野菜スティック	牛もも・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・車糖 ビスケット	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト バナナ	幼児

※ 献立は都合により、変更することがあります。

※ 延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。