



3月 給食献立表



2023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 水	米飯 おでん 小松菜の梅じゃこ和え 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・しらす干し 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・砂糖 700-211ゲティ	大根・つみじし昆布・こまつな・梅干し ほうれんそう・たまねぎ・にんじん えのきたけ	おひさま
2 木	米飯 鯖のごま風味煮 揚げポテトサラダ ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 かぼちゃクッキー	さわか・ロースハム・生揚げ 普通牛乳・スキムミルク・甘みそ	米・こま・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・薄力粉・無塩バター なたね油	にんじん・きゅうり・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
3 金	ちらしずし 菜の花和え 鮭のつみれ汁 いちご	牛乳 ひなあられ	鶏卵・凍り豆腐・ツナ缶詰 ペにぎげ・普通牛乳	米・砂糖・こま・かたくり粉 ひなあられ	乾しいたけ・にんじん・きやいんげん 焼きのり・たけのこ・れんこん・なのはな ほうれんそう・つみば・いちご	幼児
4 土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・ポテトチップス 砂糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・レタス きゅうり・ブロッコリー・えのきたけ キャベツ・トマト	幼児
6 月	トマトスバグティ 野菜サラダ ほうれん草のポターージュ りんご	お茶 ゆかりおにぎり	ベーコン・パルメザンチーズ 低脂肪牛乳・スキムミルク しらす干し	700-211ゲティ・有塩バター なたね油・かたくり粉・米・こま 砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト缶詰・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・ほうれんそう・りんご たくあん漬け・しそ	幼児
7 火	米飯 鮭の塩麹焼き 春雨サラダ ぶた汁	牛乳 ホットケーキ	ペにぎげ・ロースハム・鶏卵 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク ウイダー・フロセスチーズ ウイダー・フロセスチーズ	米・普通ほろさめ・マヨネーズ 700-211ゲティ・有塩バター・塩麹	きゅうり・にんじん・ごぼう・はくさい りょくとうもやし・大根	幼児
8 水	ホットドッグ ポークビーンズ りんごのサラダ	牛乳 みかんカップゼリー	豚かたロース・だいず・普通牛乳	米・砂糖・こま・かたくり粉 700-211ゲティ・有塩バター・塩麹	きゅうり・にんじん・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご・キャベツ きゅうり	なごさ
9 木	赤飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと胡麻和え 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 フルーツケーキ	あずき・鶏もも・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵 700-211ゲティ	米・かたくり粉・なたね油・こま 700-211ゲティ・マーガリン・砂糖 チョコスプレ	ブロッコリー・大根・にんじん・ごぼう たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ・いちご みかん缶詰	幼児
10 金	ラーメン 白菜としらすの酢の物 金時豆の煮物 オレンジ	牛乳 ピザトースト	豚かたロース・しらす干し 普通牛乳・フロセスチーズ 金時豆・ベーコン	中華めん・こま油・かたくり粉 なたね油・食パン・砂糖	だいずもやし・にんじん・たけのこ 4-10-11 はくさい・パルンシアオレンジ たまねぎ・青ピーマン	幼児
11 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ほうれん草のお浸し 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・豚かたロース 木綿豆腐・甘みそ・かつお節	米・なたね油・ポップコーン 砂糖	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ なめこ	幼児
13 月	米飯 焼き鯖の煮付け チンゲンサイと油揚げの胡麻和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 大根餅	まさば・油揚げ・鶏卵・甘みそ 普通牛乳・さくらえび	米・砂糖・上新粉・かたくり粉 こま油・こま	たまねぎ・しょうが・チンゲンサイ 切り干しだいこん・大根・にんじん	幼児
14 火	きつねうどん 小松菜と焼き海苔のサラダ レバーの甘辛和え パナナ	牛乳 パンプリン	焼き竹輪・油揚げ・鶏肝 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク・700-211ゲティ	うどん・砂糖・こま油・食パン こま	にんじん・こまつな・りょくとうもやし わかめ・焼きのり・パナナ	幼児
15 水	夕焼けご飯 鯖の西京焼き ひじきの白和え えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	さわか・甘みそ・木綿豆腐 ヨーグルト・普通牛乳	米・こま油・砂糖・こま・焼きふ ブルーベリージャム・ビスケット	にんじん・ほしひじき・えのきたけ きゅうり・わかめ・たまねぎ	おひさま
16 木	ミートソーススバグティ ブロッコリーとチーズのサラダ 700-211ゲティのポターージュ りんご	牛乳 おからドーナツ	豚ひき肉・牛ひき肉・おから 低脂肪牛乳・スキムミルク フロセスチーズ・鶏卵・普通牛乳	700-211ゲティ・オリーブ油 有塩バター・なたね油・砂糖 じゃがいも・700-211ゲティ	にんにく・たまねぎ・トマト缶詰 パセリ・ブロッコリー・にんじん・りんご	幼児
17 金	カレーライス 豆腐サラダ ゆで卵 いちご	牛乳 手作りクッキー	豚ロース・木綿豆腐・普通牛乳 鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 砂糖・マヨネーズ・薄力粉 かたくり粉・チョコスプレ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう きゅうり・いちご	幼児
20 月	米飯 鯖の煮つけ ポテトサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳 いちごスコーン	さわか・ロースハム・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ 700-211ゲティ・いちごジャム 無塩バター・砂糖	しょうが・にんじん・きゅうり・こまつな たまねぎ・パナナ	幼児
22 水	米飯 鶏つくねの照り煮 もやしの胡麻和え そうめんの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	米・パン粉・かたくり粉・砂糖 そうめん・ひやむぎ・こま	福袋ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・りょくとうもやし・きゅうり パナナ・いちご・パインアップル缶詰 みかん缶詰・ネクタリン	なごさ
23 木	米飯 鮭の照り焼き 小松菜の梅じゃこ和え キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 チヂミ	ペにぎげ・しらす干し・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・しらす干し 鶏卵	米・薄力粉・こま油・こま・砂糖 上新粉	こまつな・梅干し・キャベツ・たまねぎ パルンシアオレンジ・にんじん・にら	幼児
24 金	米飯 牛肉のきんぴら風 ほうれん草と人参のしらす和え きのこの味噌汁	牛乳 マーブル蒸しパン	牛かた・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・なたね油・砂糖・700-211ゲティ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・生しいたけ グリーンピース・ほうれんそう・キャベツ 乾しいたけ・なめこ・えのきたけ ぶなしめじ	幼児
25 土	鶏とひじきの混ぜご飯 大根のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・鶏もも・鶏ひき肉 油揚げ・甘みそ	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 じゃがいも・700-211ゲティ	にんじん・生しいたけ・きやいんげん ほしひじき・大根・にんじん・たまねぎ えのきたけ・わかめ	幼児
27 月	米飯 鯖のみぞれ煮 ひじきとほうれん草の納豆和え えのきたけわかめの味噌汁 りんご	牛乳 シリアルクッキー	まさば・焼きわり納豆・しらす干し かつお節・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・焼きふ 無塩バター・コーンフレーク 砂糖	大根・ほうれんそう・にんじん・ほしひじき えのきたけ・わかめ・たまねぎ・りんご ブルーベリー	幼児
28 火	米飯 厚揚げのカレー煮 マカロニサラダ 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 もちもちチーズパン	鶏ひき肉・生揚げ・ロースハム 木綿豆腐・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・なたね油・かたくり粉 700-211ゲティ・マヨネーズ 白玉粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・たけのこ・きゅうり・キャベツ にんじん・ほうれんそう・えのきたけ	幼児
29 水	米飯 カレイの野菜あんかけ もやしの胡麻和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 豆乳プリン	まがれい・油揚げ・甘みそ 豆乳・ゼラチン・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 じゃがいも・メープルシロップ こま	たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・りょくとうもやし・きゅうり わかめ	おひさま
30 木	米飯 若鶏のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスープ オレンジ	牛乳 バナナブレッド	鶏もも・低脂肪牛乳・スキムミルク 普通牛乳・鶏卵	米・じゃがいも・マヨネーズ かたくり粉・薄力粉・無塩バター 砂糖・なたね油	たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 青ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ にんにく・4-10-11 西洋かぼちゃ パルンシアオレンジ・パナナ	幼児
31 金	米飯 春巻き チンゲン菜と桜エビの胡麻和え トマトと卵の中華スープ	牛乳 心のラスク	豚かたロース・油揚げ・さくらえび 鶏卵・普通牛乳・クリーム	米・きょうざの皮・なたね油 練豆はるさめ・かたくり粉・こま油 こま・砂糖・焼きふ・有塩バター	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・チンゲンサイ・トマト たまねぎ・にら・えのきたけ	幼児
1 土	牛肉の混ぜご飯 野菜ときざみのりのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・牛ひき肉・しらす干し 木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・なたね油・こま油 ビスケット	グリーンピース・にんじん・はくさい きゅうり・焼きのり・たまねぎ・わかめ	幼児
3 月	米飯 肉じゃが 小松菜のごましらす和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	豚ロース・しらす・木綿豆腐 普通牛乳・ヨーグルト・甘みそ	米・じゃがいも・砂糖・こま なたね油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・こまつな・キャベツ なめこ・りんご・パナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	幼児
4 火	米飯 さばの竜田揚げ ポテトサラダ えのきたけわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 きな粉クッキー	まさば・ロースハム・甘みそ 普通牛乳・きな粉・鶏卵	米・かたくり粉・じゃがいも マヨネーズ・焼きふ・薄力粉 無塩バター・砂糖・なたね油	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・パルンシアオレンジ きゅうり	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。
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。