



3月 給食献立表



2024年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	ディスプレイ
1	金	鮭のちらしずし トマトのサラダ そうめんのすまし汁 オレシジ	牛乳 ひなあられ	塩ざけ・鶏卵・凍り豆腐・焼き竹輪 普通牛乳	米・砂糖・なたね油・ごま油 そうめん・ひやむぎ・ひなあられ	にんじん・乾しいたけ・きゅうり きゅうり・にんじん・トマト・わかめ ほうれんそう・パレンシアオレシジ	幼児
2	土	鶏そぼろ丼 ほうれん草と人参のしらす和え 人参の味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・鶏ひき肉・しらす干し 生揚げ・淡泊辛みそ	なたね油・砂糖・米 オリーブオイル	トマト・にんじん・グリーンピース にんじん・ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ	幼児
4	月	バナナときのこのトマトクリームが 豆腐サラダ エノキのスープ	牛乳 フルーツサンド	ベーコン・低脂肪牛乳・木綿豆腐 普通牛乳・クリーム	なたね油・加工が かたくり粉・砂糖・食パン	たまねぎ・トマト缶詰・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・にんじん・きゅうり ほうれんそう・キャベツ・みかん缶詰 ネクタリン・バナナ	幼児
5	火	米飯 鮭の西京焼き 揚げポテトサラダ 鶏肉と野菜のすまし汁 パナナ	牛乳 ミルクココアゼリー	べにざけ・甘みそ・ロースハム・鶏もも 油揚げ・普通牛乳・低脂肪牛乳 ゼラチン・オリーブオイル	米・じゃがいも・なたね油・マヨネーズ 砂糖	にんじん・きゅうり・ごぼう・大根・にんじん 根深ねぎ・えのきたけ・切りみつば・バナナ	幼児
6	水	カレーうどん 小松菜とソーセージの炒め物 金時豆の煮物 オレシジ	牛乳 ヨーグルトパン	鶏もも・油揚げ・ウインナー・金時豆 普通牛乳・ヨーグルト・スキムミルク	うどん・なたね油・かたくり粉 オリーブ油・砂糖・オリーブオイル 粉糖	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・ごま トマト・パレンシアオレシジ・プルーン	離乳食
7	木	米飯 鮭の西京焼き タケノコと菜の花のマヨサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 豆乳プリン	さわら・甘みそ・かつお節 油揚げ・普通牛乳・豆乳・ゼラチン きな粉	米・マヨネーズ・砂糖・メープルシロップ	だけのこ水漬缶詰・和種なほな・にんじん キャベツ・たまねぎ	幼児
8	金	米飯 鶏の照り焼き 納豆サラダ ぶた汁	牛乳 もちもちチーズパン	鶏もも・挽きわり納豆・かつお節 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・パルメサンチーズ	米・マヨネーズ・白玉粉・なたね油	しょうが・ほうれんそう・キャベツ・にんじん トマト・大根・ごぼう・はくさい りよくとうもろこし	幼児
9	土	牛丼 かぼちゃの煮物 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・牛もも・生揚げ・甘みそ	米・砂糖・かたくり粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ ほうれんそう	幼児
11	月	味噌ラーメン もやしナムル 鶏レバーの生姜煮 りんご	お茶 しらすおにぎり	豚かたロース・甘みそ・鶏肝臓 しらす干し	中華めん・ごま油・有塩バター・砂糖 なたね油・米	りよくとうもろこし・トマト・にんじん ほうれんそう・だいずもやし・きゅうり しょうが・りんご・あおりのり・たくあん漬	幼児
12	火	赤飯 フライドチキン ひじきのごまサラダ コンソープ	牛乳 フルーツケーキ	あずき・鶏手羽・しらす干し 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵・オリーブオイル	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・ごま・オリーブオイル・マーガリン 粉糖	ほしひじき・にんじん・きゅうり・トマト トマト缶詰・トマト・いちご みかん缶詰	幼児
13	水	夕焼けご飯 鮭のポテト焼き 野菜ときざみのりのサラダ えのきたけわかめの味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー	べにざけ・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ 砂糖・焼きふ・オリーブオイル なたね油	にんじん・パセリ・はくさい・きゅうり 焼きのり・えのきたけ・わかめ・たまねぎ	おひさま
14	木	ライスグラタン 彩りサラダ 野菜のコンソメスープ バナナ	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	鶏もも・低脂肪牛乳・プロセスチーズ スキムミルク・ロースハム・ウインナー 普通牛乳・クリームチーズ・鶏卵	じゃがいも・有塩バター・薄力粉・米 なたね油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・西洋かぼちゃ・にんじん グリーンピース・トマト・バナナ	幼児
15	金	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 いちご	牛乳 心のラスク	豚ロース・鶏卵・普通牛乳・クリーム	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 砂糖・マヨネーズ・焼きふ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・いちご	幼児
16	土	卒園式					幼児
18	月	米飯 鶏肉と大根の照り煮 小松菜と焼き海苔のサラダ そうめんの味噌汁	牛乳 チヂミ	鶏もも・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・しらす干し	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま油 ごま・そうめん・ひやむぎ・上新粉	大根・にんじん・グリーンピース・ごま りよくとうもろこし・焼きのり・たまねぎ・にら	幼児
19	火	米飯 鮭のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ ミネストローネスープ パナナ	牛乳 アップルクーヘン	さわら・パルメサンチーズ・ベーコン ウインナー・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・なたね油 加工が・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・無塩バター グラニュー糖	しょうが・きゅうり・りんご・にんじん キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ トマトジュース・バナナ	幼児
21	木	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ ひじきとほうれん草の納豆和え きのこの味噌汁 オレシジ	牛乳 マーブル蒸しパン	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 挽きわり納豆・しらす干し・かつお節 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク	米・砂糖・オリーブオイル	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほうれんそう・ほしひじき なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ 乾しいたけ・パレンシアオレシジ	幼児
22	金	米飯 カレイの野菜あんかけ キャベツの胡麻和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 フルーツゼリー	まがれい・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖・ごま じゃがいも	たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・キャベツ・わかめ みかん缶詰・バナナ・ネクタリン・寒天 パインアップル缶詰	幼児
23	土	鶏とひじきの混ぜご飯 大根のそぼろ煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 ポテトチップス	にんじん・生しいたけ・きゅうり ほしひじき・大根・にんじん・なめこ たまねぎ	幼児
25	月	米飯 筑前煮 ほうれん草と人参のしらす和え 大根の味噌汁	牛乳 ピザトースト	鶏もも・焼き竹輪・しらす干し・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 食パン	ごぼう・にんじん・だけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・ほうれんそう キャベツ・大根・わかめ・たまねぎ えのきたけ・青ピーマン	幼児
26	火	米飯 春巻き 切り干し大根と昆布の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 きな粉クッキー	豚かたロース・豚かたロース 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳・きな粉 鶏卵	米・ほろまき皮・なたね油 緑豆はるまき・かたくり粉・ごま油 砂糖・薄力粉・無塩バター	にんじん・だけのこ・生しいたけ・しょうが りよくとうもろこし・刻み昆布・切干しいたけ たまねぎ・わかめ・りんご	幼児
27	水	米飯 赤魚の煮付け ちくわの酢の物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	あこうだい・焼き竹輪・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・ブルーベリージャム ビスケット	しょうが・きゅうり・わかめ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ	なごさ
28	木	米飯 若鶏のトマト煮 ひじきの和風マリネ 春野菜のポタージュ	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも・ツナ缶詰・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳	米・なたね油・じゃがいも・塩麴 オリーブ油・砂糖	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・ほしひじき・トマト・黄ピーマン きゅうり・レモン・グリーンピース・パセリ バナナ・りんご・パインアップル缶詰 みかん缶詰・ネクタリン・いちご	幼児
29	金	米飯 カルシウムふりかけ 鮭の西京焼き 桜エビのサラダ 豆乳スープ オレシジ	牛乳 お好み焼き	煮干し・かつお節・さわら・甘みそ 干しえび・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 豆乳・普通牛乳・豚かたロース・鶏卵 かつお節	米・マヨネーズ・さつまいも・薄力粉 ながいも	あおりのり・塩昆布・ブロッコリー・キャベツ ほうれんそう・トマト・ぶなしめじ はくさい・パレンシアオレシジ	幼児
30	土	チキンライス 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・砂糖・ビスケット	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・わかめ サニーレタス・きゅうり・にんじん・にんじん グリーンピース・トマト	幼児
1	月	米飯 豆腐ナゲット ブロッコリーとチーズのサラダ ふとなめこの味噌汁	牛乳 チーズ春巻き	木綿豆腐・鶏ひき肉・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・かたくり粉・マヨネーズ・焼きふ はるまき皮・なたね油	トマト・ブロッコリー・キャベツ・にんじん なめこ・たまねぎ	幼児
2	火	炊き込みご飯 鮭の味噌煮 きゅうりと大根の酢の物 若竹汁 パナナ	牛乳 胡麻クッキー	鶏ひき肉・油揚げ・まさば・甘みそ しらす干し・普通牛乳・鶏卵	米・なたね油・砂糖・薄力粉 無塩バター・ごま	にんじん・生しいたけ・ごぼう きゅうり・しょうが・きゅうり・わかめ だけのこ・わかめ・切りみつば・バナナ	幼児
3	水	米飯 鶏肉とじゃが芋の旨煮 ひじきの白和え 小松菜の味噌汁	牛乳 バナナケーキ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・じゃがいも・砂糖・かたくり粉 なたね油・ごま・薄力粉・無塩バター	グリーンピース・にんじん・ほしひじき・きゅうり ごま・たまねぎ・バナナ	離乳食

※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。
 ※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。
 ※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。