

2023年(令和5年)

3月 献立表

<栄養士>林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (水)	親子丼 切干大根と厚揚げの煮物	鶏肉・卵	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・ほうれん草	✓牛 乳 ビスコ
		厚揚げ・竹輪		切干大根・人参	■ジュース ポテトチップス
2日 16日 (木)	ごはん えびとポテトのチリソース ナムル	えび	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	玉葱・人参・ニンニク・ピーマン	✓牛 乳 米菓子
		ハム	ごま油	もやし・人参・胡瓜	■ジュース シュガートースト
3日 (金) ひ な 祭 り	ちらし寿司 鶏肉の香味焼き 甘酢和え すまし汁	鮭・卵・刻みのり	胚芽米・ごま・砂糖	人参・スナップエンドウ	✓牛 乳 ラムネ
		鶏肉・みそ 桜えび	ごま油 砂糖 麩	ニンニク キャベツ・胡瓜 大根・人参・みつば	■桃カルピス ひなあられ
17日 (金)	*ゆり組リクエスト* パ ン ハンバーグ 大学芋 コンソメスープ		食パン		✓牛 乳 ポリコーン
		合ミンチ・卵 ベーコン	パン粉・油 さつまいも・ごま・油・砂糖	玉葱 キャベツ・人参・生椎茸・ほうれん草	■カルピス ビスケット
18日 (土)	鶏そぼろごはん 沢煮椀	鶏ミンチ 豚肉・木綿豆腐	胚芽米・麦	大根・人参・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
6日 20日 (月)	ごはん(味付のり) 筑前煮 みそマヨネーズ和え	味付のり	胚芽米・麦	大根・人参・ゴボウ・筍	✓牛 乳 ポテトスナック
		鶏肉・厚揚げ 竹輪・みそ	マヨネーズ	干椎茸 キャベツ・小松菜	■ココアミルク のりあられ
7日 (火)	パ ン フライドチキン コーンポテト コンソメスープ	鶏肉	食パン 片栗粉・油	ニンニク・玉葱	✓ジュース クリームサンドせんべい
		ウインナー	じゃがいも	玉葱・コーン缶・パセリ 人参・しめじ・ほうれん草	■牛 乳 オレンジ
8日 22日 (水)	ハヤシライス 海藻サラダ チーズ	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	玉葱・人参・マッシュルーム	✓牛 乳 せんべい
		いか・わかめ チーズ	ごま・マヨネーズ	胡瓜	■ジュース 黒棒・ラムネ

<1日平均> エネルギー:566kcal たんぱく質:23.3g 脂質:19.4g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース 牛乳かりんとう
	魚の煮付け	赤魚		土生姜	■牛 乳 サーターアランダギー
	ツナともやしの酢の物	ツナ缶・青のり		もやし・胡瓜・人参	
	芋 煮	牛肉・木綿豆腐	里芋・こんにゃく	白葱・しめじ	
10日 24日 (金)	クリームうどん	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・生椎茸	✓牛 乳 クラッカー
	キャベツとりんごのサラダ		油	ほうれん草 キャベツ・人参・りんご	■カルピス カレースナック
11日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき・かつお節	胚芽米・麦・ごま		✓ジュース せんべい
	鶏だんごのみそ汁	鶏ミンチ・みそ	さつまいも・小麦粉	玉葱・人参・白菜・青葱	
13日 27日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ゼリー
	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	ごま油	人参・ピーマン	■ココアミルク クラッカーサンド
	ブロッコリーの中華和え		ごま油	ブロッコリー・人参	
	にらたまスープ	卵	片栗粉	ニラ・玉葱	
14日 28日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース ビスケット
	野菜のカレー煮	ウインナー	じゃがいも・マーガリン・砂糖	玉葱・人参・ほうれん草	■牛 乳 バナナ
	茹野菜	牛乳	マヨネーズ	キャベツ・人参・胡瓜	
15日 (水)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい
					■ジュース コンスープと チーズのホットケーキ
29日 (水)	たけのごはん	竹輪・油揚	胚芽米・こんにゃく	筍・人参・干椎茸	✓牛 乳 ラムネ
	土佐和え	かつお節		もやし・人参・ほうれん草	■ジュース バウムクーヘン
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐・みそ		生椎茸・玉葱・青葱	
30日 (木)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓牛 乳 せんべい
	さつまいもとチーズのかき揚げ	ハム・チーズ・しらす干・卵	さつまいも・小麦粉・油	人参・ピーマン	■ジュース ピザトースト
	キャベツとツナのごま和え	ツナ	ごま	キャベツ・胡瓜	
	すまし汁	わかめ		えのき・白葱	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。
 ※3月4日(土)は大掃除のため、✓ジュース・せんべいのみの提供です。
 ※3月25日(土)は卒園式のため、お弁当・水筒を持参してください。

