



3月給食献立表



2019年

幼児食

日	曜	午前おやつ	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質		
									3歳以上児	3歳未満児	
1	金	ウエハース牛乳	ケーキ青司 鮭の味噌焼き ほうれん草和え物 すまし汁 いちご	さくらもち牛乳	鶏卵・桜でんぶ・油揚げ 鮭・みそ・かつお節節 こしあん・普通牛乳	米・上白糖・手まり麩 薄力粉・白玉粉 イチゴジャム	ごぼう・にんじん・さやいんげん ほうれん草・コーン・みずな いちご	穀物酢・食塩 おろししょうが こいちしょうゆ・酒 みりん風調味料・だし・水	422kcal 22.2g	423kcal 21.6g	
2	土	せんべい牛乳	米飯 治郎煮風 もやしのごま和え 味噌汁 オレンジ	ミルク芋ようかん牛乳	鶏もも・みそ・高野豆腐 脱脂粉乳・普通牛乳 普通牛乳	米・片栗粉・上白糖・ごま さつまいも	にんじん・こまつな・もやし たまねぎ・カットわかめ オレシジ・粉寒天	だし・酒・こいちしょうゆ 水	462kcal 20.6g	384kcal 16.2g	
4	月	クリームサンドビスケット牛乳	味噌らーめん さつま芋の甘煮	ツナそぼろごはん牛乳	みそ・豚小間・鶏卵 ツナ缶・高野豆腐 普通牛乳	中華めん・上白糖・ごま油 調合油・さつまいも・米	長ネギ・しょうが・キャベツ たまねぎ・にんじん・青ピーマン 干しぶどう・レモン果汁 こまつな	水・酒・中華あじ おろしにんにく・食塩 こいちしょうゆ みりん風調味料 おろししょうが	622kcal 25.4g	579kcal 24.1g	
5	火	ウエハース牛乳	米飯 魚のバターしょうゆ焼き ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁 パナナ	和風アップルパイ風牛乳	まだら・厚揚げ・みそ きな粉・普通牛乳	米・無塩バター・上白糖 ぎょうざの皮・調合油	ひじき・にんじん・さやいんげん こまつな・長ネギ・パナナ りんご	食塩・酒・こいちしょうゆ みりん風調味料・だし	505kcal 21.6g	488kcal 21.1g	
6	20	水	せんべい牛乳	カレーライス 鶏とキャベツのサラダ わかめスープ ヨーグルト	お豆腐ブラウニー牛乳	豚小間・脱脂粉乳・ささ身 ヨーグルト・木綿豆腐 豆乳・普通牛乳	米・押麦・じゃがいも 調合油・上白糖・ごま油 薄力粉	水・カレールウ・ケチャップ 中濃ソース・穀物酢 こいちしょうゆ・だし・食塩 ミロ・ベーキングパウダー	646kcal 24.5g	592kcal 23.0g	
7	木	クリームサンドビスケット牛乳	米飯 かき揚げ 切干し納豆 豚汁 グレープフルーツ	おからクッキー牛乳	焼き竹輪・挽きわり納豆 豚小間・木綿豆腐・みそ おからパウダー・牛乳 普通牛乳	米・米粉・調合油・薄力粉 片栗粉・無塩バター 上白糖・ごま	にんじん・たまねぎ 切干しだいこん・こまつな・大根 ごぼう・長ネギ グレープフルーツ	食塩・ベーキングパウダー 水・みりん風調味料 こいちしょうゆ・だし しらたき	610kcal 22.6g	566kcal 21.6g	
8	22	金	ウエハース牛乳	コーンの変わりご飯 かぼちゃのオムレツ トマト ミルクスープ オレンジ	じゃがいもガレット牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 牛乳・脱脂粉乳 ウインナー・スライスチーズ 普通牛乳	米・調合油・じゃがいも 片栗粉	食塩・こいちしょうゆ ケチャップ・水・コンソメ	583kcal 23.2g	551kcal 22.1g	
9	23	土	せんべい牛乳	米飯 肉豆腐 大根サラダ 味噌汁 りんご	わかめおにぎり牛乳	豚小間・木綿豆腐 しらす干し・みそ 普通牛乳	米・普通春雨・上白糖 ごま	おろししょうが こいちしょうゆ・酒・だし 食塩・みりん風調味料	599kcal 23.6g	557kcal 22.5g	
11	25	月	クリームサンドビスケット牛乳	ハヤシライス 塩きんひら スープ グレープフルーツ	さつまいものミルクかりんとう ココア	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳	米・押麦・調合油 さつまいも・上白糖	水・ハヤシルウ・ケチャップ グリーンピース・れんこん 中華あじ・食塩・コンソメ ミロ	607kcal 20.2g	562kcal 19.7g	
12	火	ウエハース牛乳	米飯 照り焼きチキン マカロニサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ビーフン炒め牛乳	鶏もも・みそ・木綿豆腐 ヨーグルト・脱脂粉乳 豚ひき肉・普通牛乳	米・上白糖・マカロニ マヨレ・ビーフン・調合油	にんじん・コーン・さやいんげん 長ネギ・キャベツ	こいちしょうゆ みりん風調味料・食塩 だし・中華あじ・酒	536kcal 23.5g	515kcal 22.5g	
13	27	水	せんべい牛乳	米飯 手作りおからふりかけ ポテトコロッケ きゅうりとツナの酢の物 味噌汁 パナナ	メロンパンクッキー牛乳	かつお節り節・豚ひき肉 ツナ缶・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・普通牛乳	米・上白糖・ごま じゃがいも・調合油 薄力粉・パン粉・普通春雨 ごま油・ホウケイネックス 無塩バター	たまねぎ・きゅうり・カットわかめ キャベツ・パナナ	こいちしょうゆ みりん風調味料・酒・食塩 水・中濃ソース・穀物酢 だし	600kcal 19.8g	560kcal 19.5g
14	28	木	クリームサンドビスケット牛乳	米飯 (のりの佃煮) 魚のねぎ塩焼き 切干し納豆・風炒め すまし汁 りんご	にんじんケーキ牛乳	さわか・ウインナー・豆乳 普通牛乳	米・ごま油・調合油 おから・キウキ・上白糖	おろししょうが・食塩・酒 コンソメ・水・ケチャップ にんじん・青ピーマン 中華あじ・だし こいちしょうゆ	555kcal 20.5g	524kcal 19.8g	
15	29	金	ウエハース牛乳	米飯 鶏と大豆の中華風 小松菜と炒り卵の塩炒め スープ オレンジ	ひじきおにぎり牛乳	鶏むね・大豆・水煮・鶏卵 油揚げ・普通牛乳	米・片栗粉・調合油 上白糖・ごま・ごま油	こまつな・きくらげ・にんじん たまねぎ・オレシジ・ひじき	こいちしょうゆ おろししょうが・酒 みりん風調味料 おろしにんにく・食塩・水 中華あじ	630kcal 24.7g	589kcal 23.7g
16	30	土	せんべい牛乳	米飯 彩り野菜のチャプチェ風 粉ふきいも わかめスープ オレンジ	和風ラスク牛乳	豚小間・木綿豆腐・きな粉 普通牛乳	米・普通春雨・調合油 ごま・上白糖・じゃがいも ごま油・食パン 無塩バター	たまねぎ・にんじん・こまつな 青ピーマン・青のり カットわかめ・オレンジ	こいちしょうゆ・酒・食塩 水・中華あじ	585kcal 21.4g	529kcal 20.6g
18	月	クリームサンドビスケット牛乳	味噌らーめん さつま芋の甘煮	ほたもち牛乳	みそ・豚小間・鶏卵 小豆 乾・きな粉 普通牛乳	中華めん・上白糖・ごま油 調合油・さつまいも・米	長ネギ・しょうが・キャベツ たまねぎ・にんじん・青ピーマン 干しぶどう・レモン果汁 みりん風調味料	水・酒・中華あじ おろしにんにく・食塩 こいちしょうゆ みりん風調味料	688kcal 26.0g	630kcal 24.4g	
19	火	ウエハース牛乳	オムライス風どんぶり ワンタンのチキン オーロラソースサラダ スープ いちご	～お誕生日～ いちごのケーキ牛乳	鶏卵・普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・牛乳・クリーム 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 じゃがいも・マヨレ 薄力粉・上白糖 無塩バター・イチゴジャム	たまねぎ・グリーンピース にんじん・きゅうり・コーン プロックロー・いちご	コンソメ・食塩・ケチャップ カレー粉・バネリ粉・水 ベーキングパウダー	588kcal 21.6g	536kcal 20.8g	
26	火	ウエハース牛乳	米飯 照り焼きチキン マカロニサラダ 味噌汁 ヨーグルト	ベビーカステラ牛乳	鶏もも・みそ・木綿豆腐 ヨーグルト・脱脂粉乳 普通牛乳・クリーム 普通牛乳	米・上白糖・マカロニ マヨレ・ホウケイネックス 調合油・イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・コーン・さやいんげん 長ネギ	こいちしょうゆ みりん風調味料・食塩 だし	582kcal 23.1g	547kcal 22.1g	

※都合により献立・食材は変更になる事がございます。
※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

☆今月の平均給与栄養量☆ 3歳以上児

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
583 kcal	22.5 g	16.7 g	251 mg	2.4 mg	221 μg	0.38 mg	0.41 mg	22 mg	1.8 g

☆今月の平均給与栄養量☆ 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
544 kcal	21.4 g	17.1 g	383 mg	2.4 mg	209 μg	0.34 mg	0.45 mg	18 mg	1.6 g

