



3月 給食献立表



2020年

日	曜	午前	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	
									未満	以上
2	月	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	きつねうどん 牛乳	普通牛乳・鶏むね 大豆水煮・鶏卵・油揚げ	ウエハース・米・かたくり粉 調合油・上白糖・白ごま ごま油・干しうどん	こまつな・にんじん・たまねぎ オレンジ・太ねぎ	しょうゆ・しょうが・料理酒 みりん風・おろしにんにく 食塩・水・中華味・だし	551kcal 23.1g	592kcal 24.8g
3	火	クッキー 牛乳	ケーキ寿司 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	普通牛乳・鶏卵・でんぷ 油揚げ・鮭・みそ かつお削り節・こしあん	ウエハース・米・小町麩 薄力粉・白玉粉 いちごジャム	ごぼう・にんじん・さいやんげん ほうれんそう・コーン冷凍 細ねぎ・いちご	穀物酢・食塩・しょうが しょうゆ・料理酒・みりん風 だし・水	473kcal 21.4g	479kcal 22.6g
4	水	せんべい 牛乳	食パン ポテトコロッケ にんじんツナごまサラダ スープ りんご	ひじきおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ツナ缶・鶏むね・油揚げ	せんべい・食パン じゃがいも・調合油 薄力粉・パン粉・白ごま 上白糖・米	たまねぎ・にんじん グリンピース冷凍・りんご・ひじき	食塩・水・中濃ソース しょうゆ・料理酒・コッパ しょうが	558kcal 21.7g	608kcal 22.7g
5	木	ウエハース 牛乳	米飯 厚揚げ味噌炒め 大根サラダ すまし汁 バナナ	フルーツ牛乳かん 牛乳	普通牛乳・豚小間・みそ 厚揚げ・しらす干し スライス・牛乳	ウエハース・米・調合油 上白糖・かたくり粉・白ごま 調合油	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・きくらげ乾 だいこん・こまつな・バナナ 粉寒天・もも缶	しょうが・しょうゆ・水 穀物酢・だし・食塩	534kcal 23.9g	568kcal 25.9g
6	金	クッキー 牛乳	米飯 れんこん入り鶏つくね 切干し納豆 味噌汁 ヨーグルト	和風アップルパイ風 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉 普通牛乳・挽きわり納豆 みそ・ヨーグルト・スライス きな粉	ウエハース・米・パン粉 上白糖・かたくり粉 ブルーベリー・バター ぎょうざ皮・調合油	レンコン・にんじん・細ねぎ 切干しだいこん・こまつな えのきたけ・カットわかめ・りんご	しょうが・だし・みりん風 しょうゆ・だし	546kcal 22.4g	573kcal 23.9g
7	土	せんべい 牛乳	鶏丼 かぶのそぼろ煮 味噌汁 みかん	豆乳きな粉クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも 豚ひき肉・みそ・木綿豆腐 きな粉・調製豆乳	せんべい・米・押麦 調合油・上白糖・かたくり粉 薄力粉	たまねぎ・かぶ・グリンピース冷凍 こまつな・みかん	しょうゆ・みりん風・料理酒 しょうが・だし	548kcal 22.6g	597kcal 24.8g
9	月	ウエハース 牛乳	米飯 照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 りんご	さつまいもの ミルクかりんとう ココア牛乳	普通牛乳・鶏もも 高野豆腐・みそ・油揚げ スライス	ウエハース・米・上白糖 さつまいも・調合油	にんじん・だいこん グリンピース冷凍・カットわかめ りんご	しょうゆ・みりん風・だし 料理酒・水・ミロ	527kcal 20.7g	553kcal 22.1g
10	火	クッキー 牛乳	カレーライス ワカメと野菜のサラダ すまし汁 みかん	二色揚げパン (きなこ・ココア) 牛乳	普通牛乳・豚小間 スライス・ささ身・木綿豆腐 きな粉	ウエハース・米・上白糖 さつまいも・調合油 食パン・上白糖	たまねぎ・にんじん カットわかめ・キャベツ・だいこん みかん	水・酢・トマトケチャップ 中濃ソース・しょうゆ・食塩 だし・ミロ	572kcal 21.0g	610kcal 23.0g
11	水	せんべい 牛乳	米飯 かぼちゃのオムレツ マカロニとウィンナーのソテー スープ バナナ	さくら豆乳くずもち 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 スライス・ウインナー 調製豆乳・きな粉	せんべい・米・調合油 マカロニ・かたくり粉・上白糖 いちごジャム	たまねぎ・青ピーマン・かぼちゃ こまつな・コーン冷凍・キャベツ にんじん・バナナ	食塩・しょうゆ・トマトケチャップ 水・コッパ	567kcal 21.4g	617kcal 22.6g
12	木	ウエハース 牛乳	味噌らーめん さつま芋の甘煮 オレンジ	ツナそぼろごはん 牛乳	普通牛乳・みそ・豚小間 鶏卵・ツナ缶・高野豆腐	ウエハース・生中華めん 上白糖・ごま油・調合油 さつまいも・米	たまねぎ・キャベツ・たまねぎ にんじん・青ピーマン 干しほうろ・レモン果汁 オレンジ・こまつな	水・料理酒・中華味 おろしにんにく・しょうが しょうゆ・みりん風	580kcal 24.3g	624kcal 26.0g
13	金	クッキー 牛乳	米飯 あじの蒲焼き風 チンゲンサイと厚揚げの煮びたし 味噌汁 ヨーグルト	玉ねぎとベーコンのパン 牛乳	普通牛乳・あじ・厚揚げ みそ・ヨーグルト・スライス 無添加ベーコン・鶏卵 調製豆乳	ウエハース・米・かたくり粉 調合油・上白糖・小町麩 ブルーベリー・薄力粉	チンゲンサイ・にんじん こまつな・たまねぎ	食塩・料理酒・しょうゆ みりん風・水・だし ベーコン・ケチャップ	549kcal 22.9g	568kcal 24.6g
14	土	せんべい 牛乳	米飯 彩り野菜のチャブチェ風 粉ふきいも わかめスープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚小間 高野豆腐	せんべい・米・普通香南 調合油・白ごま・上白糖 じゃがいも・ごま油	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 にら・青のり粉・カットわかめ バナナ	しょうゆ・料理酒・食塩・水 中華味・みりん風	566kcal 21.5g	615kcal 23.0g
17	火	クッキー 牛乳	オムライス風どんぶり ランドリーチキン ポテトサラダ スープ いちご	～お誕生日～ いちごのケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・普通牛乳 鶏もも・ヨーグルト ウエハース・ヨーグルト	ウエハース・米・調合油 じゃがいも・薄力粉 上白糖・バター いちごジャム	たまねぎ・グリンピース冷凍 にんじん・きゅうり・コーン冷凍 ほうれんそう・いちご	コッパ・食塩・トマトケチャップ カレー粉・マヨネーズ・水 ベーコン・ケチャップ	586kcal 20.7g	622kcal 21.9g
19	木	ウエハース 牛乳	米飯 厚揚げ味噌炒め 大根サラダ すまし汁 バナナ	ぼたもち 牛乳	普通牛乳・豚小間・みそ 厚揚げ・しらす干し あずき乾・きな粉	ウエハース・米・調合油 上白糖・かたくり粉・白ごま 調合油	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・きくらげ乾 だいこん・こまつな・バナナ	しょうが・しょうゆ・水 穀物酢・だし・食塩	636kcal 26.9g	697kcal 29.7g
30	月	ウエハース 牛乳	米飯 治部煮風 納豆和え 味噌汁 オレンジ	お麩フレンチトースト風 牛乳	普通牛乳・鶏もも 挽きわり納豆・みそ 高野豆腐・鶏卵・普通牛乳	ウエハース・米・かたくり粉 上白糖・小町麩・バター	にんじん・しめじ・グリンピース冷凍 こまつな・たまねぎ・カットわかめ オレンジ	だし・料理酒・しょうゆ	473kcal 23.1g	490kcal 24.8g
31	火	クッキー 牛乳	米飯 魚のみそ煮 切干大根とわかめの和え物 すまし汁 いよかん	ココアホットケーキ 牛乳	普通牛乳・さわら・みそ ささ身・絹ごし豆腐・牛乳	ウエハース・米・上白糖・ごま油 白ごま・お餅・ミックス 調合油・ウエハース	しょうが・切干しだいこん カットわかめ・ほうれんそう いよかん	だし・料理酒・しょうゆ 穀物酢・食塩・ミロ	524kcal 21.6g	545kcal 23.2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 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
552 kcal	22.3 g	16.9 g	389 mg	2.8 mg	205 μgRAE	0.33 mg	0.45 mg	18 mg	1.6 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 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
590 kcal	24.0 g	16.1 g	265 mg	2.5 mg	216 μgRAE	0.36 mg	0.40 mg	21 mg	1.8 g

**外出先でも食前に手洗い
食後にうがいを習慣に**

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するためにとても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にフックウガイをさせて、外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。