



平成30年3月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	摂取量	
1	22	木	牛乳 ねじりせんべい	味噌ラーメン 花シウマイ 中華風きゅうり 果物	牛乳 チーズおかかおにぎり	中華麺 油 ごま 片栗粉 砂糖 米 シウマイの皮	豚肉 なると みそ かつお節 チーズ 牛乳	にんじん もやし コーン キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが きゅうり	598kcal
2	23	金	牛乳 リッツ	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のごまあえ すまし汁 果物	牛乳 ひな祭りゼリー	米 砂糖 ごま	たまご 鮭 鶏肉 かつお節 はんぺん 牛乳 カルピス	れんこん しょうが にんじん 絹さや 菜の花 こまつな わかめ 三つ葉 椎茸	552kcal
3	24	土	牛乳 ごまスティック	チャーハン 中華サラダ だいこんスープ 果物	牛乳 じゃがいもの磯辺焼き	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 バター	豚肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんじん 椎茸 長ねぎ もやし はくさい きゅうり だいこん のり	512kcal
5	19	月	牛乳 クラッカー	カレーライス レモン風味あえ コンソメスープ 果物	牛乳 なかよしサンド	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 食パン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー かぶ キャベツ きゅうり えのき いちごジャム	563kcal
6	20	火	牛乳 カルシウムせんべい	麦ごはん 味噌カツ つけあわせ(キャベツ) すまし汁 果物	牛乳 スイーツポテト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも バター	豚肉 たまご みそ かつお節 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ 昆布	558kcal
	20			カラフルピラフ ハンバーグ マッシュポテト 野菜スープ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 バター 油 パン粉 じゃがいも せんべい	豚肉 たまご 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん だいこん コーン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	582kcal
7	21	水	牛乳 ごまスティック	ごはん 白身魚の若草焼き 五目豆 みそ汁 果物	麦茶 手作りプリン	米 マヨネーズ 砂糖	たら みそ 大豆 かつお節 豆腐 牛乳 たまご 生クリーム	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう 椎茸 なめこ 長ねぎ	570kcal
8	29	木	牛乳 ねじりせんべい	ぎつねうどん さつまいもの天ぷら 即席漬け 果物	牛乳 お麩のラスク	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 麩 バター	かつお節 鶏肉 油揚げ たまご 牛乳	椎茸 にんじん 長ねぎ こまつな きゅうり だいこん	586kcal
9	23	金	牛乳 リッツ	三色ごはん 切干大根サラダ 豆腐入りスープ 果物	牛乳 焼きビーフン	米 油 砂糖 ごま ビーフン	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 豚肉	ほうれんそう 切干大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ 万能ねぎ	585kcal
10	24	土	牛乳 ごまスティック	スパゲティミートソース コールスローサラダ ジュリアンスープ 果物	牛乳 甘味噌おにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 米 マヨネーズ 砂糖 ごま	豚肉 粉チーズ ベーコン みそ 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	534kcal
12	26	月	牛乳 クラッカー	麦ごはん ぎせい豆腐 青菜としめじのおひたし みそ汁 果物	牛乳 サターアングギー	米 押麦 油 砂糖 小麦粉	豆腐 たまご 鶏肉 かつお節 みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 椎茸 こまつな しめじ だいこん わかめ	556kcal
13	27	火	牛乳 カルシウムせんべい	ピザトースト コーンシチュー 果物	牛乳 ぷるぷるもち	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 片栗粉	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん コーン	574kcal
14	28	水	牛乳 ごまスティック	ごはん 鱈のごまダレかけ 春雨とキャベツのソテー かき玉汁 果物	牛乳 ブアマンケーキ	米 ごま 砂糖 片栗粉 油 春雨 小麦粉	鯖 みそ かつお節 豆腐 たまご	しょうが キャベツ にんじん 長ねぎ 万能ねぎ	568kcal
15	29	木	牛乳 ねじりせんべい	菜飯 肉団子のちゃんこ鍋風 果物	牛乳 焼きそば	米 押麦 ごま パン粉 こんにゃく 中華麺 油	しらす 鶏肉 かつお節 ちくわ 豚肉 豚肉	玉ねぎ しょうが 椎茸 にんじん はくさい キャベツ もやし 長ねぎ	556kcal
16	30	金	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ だいこんのナムル みそ汁 果物	牛乳 クッキー	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 かつお節 みそ 牛乳	しょうが だいこん きゅうり 赤ピーマン キャベツ	555kcal
17	31	土	牛乳 ごまスティック	すき焼き丼 ひとしお野菜 みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	米 油 しらたき 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 みそ かつお節 牛乳	椎茸 玉ねぎ きゅうり にんじん こまつな	524kcal

※今月の果物は、りんご・いちご・いよかん・せとか・バナナ・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※ はひまわり組のリクエストメニューです。