



2020年3月 給食献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	牛乳 ビスケット	あんかけ焼きそば 棒棒鶏 わかめスープ	牛乳 ミートパイ	中華麺 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま ごま油 パイ皮 小麦粉	豚肉 鶏ささみ わかめ 牛乳 豚ひき肉 たまご	人参 もやし 青梗菜 きゅうり 葉ねぎ パナナ 玉ねぎ	587kcal	21.5g	24.7g	2.8g
3	火	牛乳 せんべい	ひな祭り寿司 菜の花の胡麻和え シャキシャキつくね すまし汁 果物	牛乳 いちごタルト・ひなあられ	米 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま お麩 小麦粉 タルト型	さけ たまご かまぼこ 鶏ひき肉 ひじき 牛乳	小松菜 菜の花 さやえんどう ねぎ 生姜 蓮根 水菜 にんじん りんご	592kcal	25.1g	14.0g	2.5g
4	18水	牛乳 ウエハース	ボークカレー カムカムサラダ 青梗菜スープ 果物	牛乳 フルーツヨーグルト	米 サラダ油 ジャが芋 バター 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう きゃべつ 青梗菜 もやし パナナ オレンジ	572kcal	15.8g	20.3g	2.3g
5	19木	牛乳 ビスケット	麦ごはん 酢鶏 中華卵スープ 果物	牛乳 バナナカップケーキ	米 押麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 ホットケーキ粉 砂糖 バター	鶏肉 鶏ひき肉 たまご 牛乳	人参 干し椎茸 玉ねぎ ビーマン だけのこ コーン パナナ いちご	562kcal	18.8g	16.9g	1.6g
6	金	牛乳 せんべい	手作りウィンナーパン ビーンズサラダ ミネストローネスープ 果物	牛乳 ゆかりごはん	強力粉 砂糖 バター マヨネーズ サラダ油 マカロニ 米	たまご 牛乳 ウィンナー 大豆 チーズ	きゅうり きゃべつ 人参 玉ねぎ トマト缶 ゆかり粉	535kcal	19.2g	21.9g	2.3g
7	21土	牛乳 ビスケット	タコライス コンソメスープ 果物	麦茶 カップヨーグルト・リッツ	米 押麦 サラダ油 バター	豚ひき肉 チーズ ウィンナー ヨーグルト	レタス とまと 玉ねぎ にんにく 生姜 パセリ オレンジ	516kcal	18.9g	17.8g	1.8g
9	23月	牛乳 ビスケット	ご飯 千草焼き がんもの煮物 みそ汁 果物	牛乳 お好み焼き	米 砂糖 ごま 三温糖 じゃが芋 小麦粉	たまご 牛乳 鶏ひき肉 がんもどき みそ 豚肉 青のり	人参 ほうれん草 玉ねぎ いんげん きゃべつ りんご	547kcal	24.3g	17.9g	2.6g
10	24火	牛乳 せんべい	ハンバーガー フライドポテト コーンポタージュ 果物	麦茶 じゃこわかめごはん	丸パン パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 サラダ油 バター 米	豚ひき肉 たまご 青のり 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつコーン パセリ オレンジ たきこみわかめ	590kcal	18.7g	19.3g	2.1g
11	25水	牛乳 ウエハース	麦ごはん さばのカレー焼き 切干大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 サーターアングギー	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ホットケーキ粉 小麦粉 黒砂糖	さば みそ 牛乳 さつま揚げ 油揚げ みそ たまご	人参 切干大根 さやえんどう しめじ えのき 葉ねぎ	592kcal	22.7g	19.2g	1.8g
12	26木	牛乳 ビスケット	スパゲッティーナポリタン シーザーサラダ オニオンスープ 果物	牛乳 ツナの炊き込みご飯	スパゲッティ サラダ油 食パン 砂糖 バター 米	ハム ベーコン ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 ツナ	玉ねぎ ビーマン きゃべつ きゅうり 黄ピーマン にんにく パセリ パナナ えのき	534kcal	16.9g	14.2g	2.6g
13	27金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜のごまだれ すまし汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 食パン 砂糖 ごま	鶏肉 みそ はんぺん 牛乳 生クリーム	生姜 もやし ほうれん草 デコポン 人参 葉ねぎ パナナ みかん缶	562kcal	26.3g	17.1g	1.7g
14	28土	牛乳 ビスケット	焼きそば チョレギサラダ 中華コーンスープ 果物	牛乳 カップヨーグルト・せんべい	中華麺 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま せんべい	豚肉 青のり 焼きのり ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ きゃべつ 人参 干し椎茸 にんにく コーン いんげん パナナ	538kcal	15.6g	10.2g	2.9g
16	30月	牛乳 ビスケット	親子南蛮うどん きゃべつの香りづけ 大豆とちりめんの甘煮 果物	牛乳 かっぱ巻き	うどん 片栗粉 サラダ油 ごま 米 ごま油	たまご 鶏肉 かまぼこ 大豆 牛乳 焼きのり	玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ パナナ きゅうり 人参 レモン	558kcal	22.2g	15.3g	2.6g
17	31火	牛乳 せんべい	ご飯 手作りなめたけ ぶり大根煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 果物	牛乳 もちもちチーズパン	米 サラダ油 砂糖 ごま 白玉粉 小麦粉	ぶり 牛乳 たまご 粉チーズ	えのき 大根 いんげん 生姜 人参 ほうれん草 しめじ 小松菜 りんご	554kcal	23.4g	16.7g	2.1g

※今月の果物は、いちご・デコポン・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。

※3月3日は、ひなまつり給食です。