



# 令和2年度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	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	食塩相当量
1	22	月	牛乳 ビスケット 味噌ラーメン 青のりポテトビーンズ 即席漬け パナナ	牛乳 チーズおかかごはん	中華麺 ごま油 ごま じゃがいも 片栗粉 油 米	豚もも肉 なたと 味噌 大豆 牛乳 チーズ	にんじん もやし コーン キャベツ 青のり かぶ きゅうり パナナ	599kcal	21.6g	2.3g
2	23	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん チキン南蛮 清見オレンジ 春キャベツのサラダ みそ汁(豆腐)	牛乳 ぐるぐるかぼちゃパイ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ パイシート ごま	鶏もも肉 たまご 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 玉葱 レモン キャベツ コーン にんじん 清見オレンジ かぼちゃ	611kcal	22.9g	1.4g
3		水	牛乳 リッツ ▼ひなまつり▼ カップ寿司 鮭の照り焼き 菜の花のごま和え すまし汁 いちご	麦茶 ひなあられ ヨーグルト	米 砂糖 ごま 油 麩 ひなあられ	牛乳 たまご 鮭 ヨーグルト	にんじん れんこん 干し椎茸 かんぴょう 刻み海苔 さやえんどう 菜の花 小松菜 えのきたけ いちご	512kcal	21.6g	2.1g
4	18	木	牛乳 おかかせんべい 麦ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(大根) りんご	牛乳 お好み焼き	米 押麦 油 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉	豚肉 納豆 味噌 味噌 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのきたけ 大根 葉ねぎ りんご キャベツ 青のり	537kcal	19.6g	1.6g
5		金	牛乳 クラッカー わかめごはん 鶏団子のちゃんこ鍋風 ひとしおきゅうり 厚焼きたまご せとか	牛乳 ココアちんすこう	米 砂糖 パン粉 こんにゃく 小麦粉 油	わかめ 鶏ひき肉 ちくわ たまご 牛乳	玉葱 生姜 干し椎茸 にんじん 白菜 ねぎ きゅうり せとか	602kcal	24.5g	2.3g
	19		牛乳 クラッカー ロールパン ゆで卵入りミートローフ せとか アップルドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳 切干大根ごはん	ロールパン パン粉 油 砂糖 米	豚ひき肉 牛乳 たまご ベーコン	玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご かぶ えのきたけ せとか 切干大根	564kcal	21.4g	2.4g
6	27	土	牛乳 リッツ 焼き肉丼 ゆかり和え みそ汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 きな粉トースト	米 片栗粉 油 じゃがいも 食パン バター 砂糖	豚もも肉 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 にんじん にんにく グリンピース キャベツ パナナ	497kcal	17.2g	1.2g
8		月	牛乳 ビスケット 大根とツナのスパゲティ かぶのスープ スナップえんどうとハムのサラダ りんご	ジョア(プレーン) せんべい	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 マヨネーズ せんべい	ツナ ハム たまご 牛乳 ジョア	大根 刻み海苔 スナップえんどう きゅうり にんじん かぶ 玉葱 りんご	510kcal	16.9g	2.1g
9		火	牛乳 かぼちゃせんべい ▼お別れ会▼ ハンバーガー 星型ポテト 三色ピクルス コンソメスープ 清見オレンジ	麦茶 フルーツパフェ (0歳児:いちごのパンケーキ)	ミルクパン パン粉 星型ポテト 砂糖 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 たまご 豆乳 ウインナー 生クリーム アイス	玉葱 レタス トマト きゅうり 大根 にんじん 清見オレンジ 黄桃 いちご	513kcal	14.5g	2.0g
10	24	水	牛乳 リッツ ごはん 手作りなめたけ 豚肉と厚揚げの炒め物 ★ 中華風きゅうり みそ汁(たまご) パナナ	牛乳 パリパリピザ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ぎょうざの皮	豚もも肉 厚揚げ たまご 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	えのきたけ 生姜 玉葱 にんじん いら きゅうり 葉ねぎ パナナ コーン	618kcal	24.0g	1.9g
11	25	木	牛乳 おかかせんべい ミルクパン 白身魚のパン粉焼き いちご グリーンサラダ(アスパラ) にんじんポターージュ	牛乳 スイートポテト	ミルクパン マヨネーズ パン粉 油 砂糖 バター じゃがいも さつまいも	まがれい 味噌 牛乳 生クリーム	にんにく パセリ 赤ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん 玉葱 いちご	518kcal	19.9g	2.0g
12	26	金	牛乳 クラッカー チキンカレー フロッコリーツナサラダ チンゲン菜スープ せとか	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ 麩 砂糖	鶏もも肉 ツナ 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん フロッコリー コーン 干し椎茸 チンゲン菜 せとか	529kcal	15.8g	2.3g
13		土	牛乳 リッツ 親子南蛮うどん かぼちゃの含め煮 野菜の香りづけ オレンジ	牛乳 菜飯ごはん	うどん 米 ごま油 片栗粉	牛乳 たまご 鶏もも肉 豚もも肉	玉葱 にんじん ねぎ かぼちゃ 大根 きゅうり オレンジ 干し椎茸 小松菜	481kcal	17.5g	2.1g
15	29	月	牛乳 ビスケット 食パン ポークビーンズ パリパリサラダ きのごスープ オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	食パン じゃがいも 油 砂糖 ぎょうざの皮 ごま油 米	大豆水煮 豚もも肉 牛乳	にんじん 玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 もやし きゅうり しめじ 葉ねぎ オレンジ	521kcal	18.3g	2.1g
16	30	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鱈のねぎ味噌焼き 水菜のお浸し すまし汁 パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 砂糖 ごま 小麦粉 押麦	さわら 味噌 かまぼこ 牛乳 豆腐	ねぎ 葉ねぎ 生姜 水菜 白菜 にんじん ほうれん草 パナナ	527kcal	22.2g	1.6g
17	31	水	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の甘辛揚げ もやしのごま酢和え みそ汁(なめこ) りんご	牛乳 手作りクッキー	米 片栗粉 油 砂糖 バター 砂糖	鶏もも肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし にんじん なめこ ねぎ りんご	602kcal	21.6g	1.7g

※今月の果物は、りんご・せとか・清見オレンジ・バナナ・オレンジ・いちごを予定しています。(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。

★10.24日の献立はひまわり組の子ども達が考えた食材を使用しています。(ごはん、豚肉、えのき、いら) ※今月はひまわり組のリクエストメニューです。