



2021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
1	月	牛乳 星せんべい	チャーハン チョレギサラダ 春雨卵スープ デコボン	牛乳 ヨーグルトポムポム	米 サラダ油 ごま油 砂糖 春雨 ごま 片栗粉 バター 小麦粉	豚ひき肉 わかめ 焼きのり たまご 牛乳	人参 ビーマン ねぎ きゃべつ デコボン にんにく 葉ねぎ りんご レモン	533kcal	17.4g	15.9g	1.9g
2	火	麦茶 カップヨーグルト	スパゲッティミートソース 和風ドレッシングサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 わかめご飯	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 鶏肉 牛乳	にんにく パセリ 白菜 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン しめじ もやし パナナ	578kcal	21.6g	16.2g	1.6g
3	水	牛乳 ウエハース	ひな祭りご飯 里芋と鶏肉の煮物 すまし汁 いちご	牛乳 ひし形ケーキ	米 ごま 里芋 砂糖 小麦粉 バター	ハム 鶏肉 はんぺん 牛乳 たまご	きゅうり さやえんどう 人参 葉ねぎ いちごジャム いちご	588kcal	21.0g	17.4g	1.8g
4	18木	牛乳 のりものビスケット	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 ツナチヂミ	米 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 片栗粉	豚肉 ベーコン 牛乳 ツナ	しめじ 玉ねぎ ビューレ グリーンピース きゃべつ きゅうり 人参 大根 パセリ オレンジ	579kcal	18.2g	20.9g	2.9g
5	19金	牛乳 カリポテ	ご飯 ぶりのココロ焼き 白和え みそ汁 りんご	牛乳 きな粉揚げパン	米 砂糖 バター 白滝 コッパン サラダ油 ぎま	ぶり 押豆腐 わかめ みそ 牛乳 きな粉	大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ 葉ねぎ りんご	591kcal	24.3g	19.8g	1.6g
6	土	牛乳 ビスケット	鶏ごぼう丼 すまし汁 せとが	麦茶 カップヨーグルト・ビスケット	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 ビスケット	鶏肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	ごぼう 人参 せとが	501kcal	17.5g	13.7g	1.2g
8	22月	牛乳 星せんべい	ご飯 鮭の西京漬け ごま酢和え 野菜のすまし汁 デコボン	牛乳 ミートパイ	米 塩こうじ ごま 砂糖 パイ皮 サラダ油 小麦粉	さけ 西京みそ みそ 牛乳 豚ひき肉 たまご	生姜 小松菜 きゃべつ 大根 人参 玉ねぎ デコボン	584kcal	26.0g	22.0g	2.9g
9	23火	麦茶 カップヨーグルト	親子南蛮うどん かぶの塩昆布和え 肉じゃが パナナ	牛乳 切干大根ご飯	うどん 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 米	たまご 鶏肉 かまぼこ 豚肉 塩昆布 牛乳 しらす	玉ねぎ ほうれん草 グリーンピース かぶ 人参 パナナ	581kcal	25.3g	13.1g	2.7g
10	水	牛乳 ウエハース	ご飯 手作りなめたけ ひじき入り卵焼き もやしの胡麻和え 根菜みそ汁 いちご	牛乳 サターアングギー	米 三温糖 ごま 砂糖 黒砂糖 サラダ油 じゃが芋 ホットケーキ粉 小麦粉	たまご 鶏ひき肉 ひじき みそ 牛乳	えのき 人参 グリーンピース もやし 小松菜 大根 ごぼう いちご	583kcal	21.3g	17.0g	2.3g
24	水	牛乳 ウエハース	そぼろご飯 タコウィンナー アンパンマンポテト 青菜ソテー みそ汁 フルーツポンチ	牛乳 いちごタルト	米 砂糖 アンパンマンポテト サラダ油 小麦粉 バター	鶏ひき肉 ウィンナー 油揚げ みそ 牛乳 たまご アガー	人参 小松菜 コーン 大根 みかん缶 黄桃缶 パナナ いちご	598cal	17.3g	21.1g	1.9g
27	土	牛乳 ビスケット	ナポリタン コーンスープ パナナ	麦茶 カップヨーグルト・せんべい	スパゲッティ サラダ油 せんべい	ハム 粉チーズ ベーコン 牛乳 カップヨーグルト	玉ねぎ ビーマン コーン パセリ パナナ	569cal	18.3g	12.7g	2.9g
11	25木	牛乳 のりものビスケット	ご飯 がんもの煮物 干草和え みそ汁 オレンジ	牛乳 ペークドチーズケーキ	米 砂糖 サラダ油 ビスケット バター	がんもどき たまご 豚肉 みそ 牛乳 生クリーム クリームチーズ	いんげん ほうれん草 人参 大根 青梗菜 オレンジ レモン	587kcal	23.0g	26.7g	2.9g
12	26金	牛乳 カリポテ	チキンライス ビーンズサラダ きゃべつスープ りんご	牛乳 海苔塩ラスク	米 バター サラダ油 マヨネーズ ソフトフランス	鶏肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳 青のり	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり きゃべつ りんご	526kcal	19.7g	20.2g	2.9g
13	土	牛乳 ビスケット	タコライス 野菜スープ パナナ	麦茶 カップヨーグルト・せんべい	米 押麦 サラダ油 バター せんべい	豚挽き肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	レタス とまと 玉ねぎ にんにく 生姜 きゃべつ パナナ	504kcal	16.9g	12.7g	1.9g
15	29月	牛乳 星せんべい	五目あんかけ焼きそば 中華風きゅうり わかめスープ デコボン	牛乳 切干大根ご飯	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 米	豚肉 わかめ みそ 牛乳 ベーコン	白菜 干し椎茸 もやし 人参 青梗菜 きゅうり 葉ねぎ 切り干し大根 デコボン	504kcal	18.5g	13.8g	1.9g
16	30火	麦茶 カップヨーグルト	ご飯 豚肉の胡麻焼き レモン和え みそ汁 パナナ	牛乳 おからスコーン	米 砂糖 塩こうじ ごま お麩 小麦粉 バター	豚肉 わかめ みそ 牛乳 おから たまご	きゃべつ きゅうり 人参 レモン パナナ いちごジャム	597kcal	22.5g	15.3g	1.5g
17	31水	牛乳 ウエハース	ハンバーガー フライドポテト コーンポターージュ いちご	牛乳 おかめうどん	丸パン パン粉 ポテト サラダ油 バター うどん	豚ひき肉 たまご 牛乳 青のり 鶏肉	玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン パセリ 小松菜 いちご	558cal	22.1g	21.3g	2.9g

※今月の果物は、いちご・デコボン・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。

※感染症対策の為、今月も果物を手づかみにならないように食具で食べやすい大きさにカットして提供します。

※3月3日は、ひなまつり給食、24日は、お別れ給食となります。

※ほし組のリクエスト給食は、1日「春雨卵スープ」、2日「ミートスパゲッティ」24日「いちごタルト」、17、31日です。