



## 2021年 3月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	月	ポークカレーライス いりじゃこサラダ きのこスープ グレープフルーツ	さつまいもとりんご の重ね焼き 牛乳	豚もも肉・味噌 しらす干し ベーコン・牛乳	米・油・じゃがいも 薄力粉・砂糖・ごま ごま油・さつまいも バター	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・りんご・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・小松菜 とうもろこし・しいたけ・しめじ えのき・グレープフルーツ レズン
2	火	ご飯 さばの塩こうじ焼き ちくわとわかめの酢の物 大根と小松菜の味噌汁 バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	さば・焼きちくわ 味噌・牛乳・チーズ	米・米麩・砂糖 薄力粉・バター	わかめ・きゅうり・にんじん 大根・小松菜・ねぎ・バナナ
3	水	ちらしずし 鶏の照り焼き トマトときゅうりの和え物 菜の花のすまし汁 ひなあられ	ブラマンジェ 牛乳	油揚げ・卵 鶏もも肉・ハム 豆腐・牛乳・ツナ	米・砂糖・油・お麩 ひなあられ・ごま油 コーンスターチ ごま・薄力粉	にんじん・しいたけ・トマト さやえんどう・とうもろこし きゅうり・ねぎ・菜の花・白菜 いちごジャム・ほうれんそう えのき・オレンジ
4	木	ミートスパゲッティ マセドアンサラダ 野菜スープ	ツナチャーハン 麦茶	豚ひき肉・ツナ パルメザンチーズ	スパゲッティ・砂糖 薄力粉・じゃがいも 油・ごま油・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ケチャップ・きゅうり・小松菜 ほうれんそう・とうもろこし
5	金	ご飯 家常豆腐 ブロッコリーのごま和え わかめスープ	メロンパントースト 牛乳	豚もも肉・生揚げ 味噌・牛乳・卵	米・油・砂糖・ごま ごま油・食パン 片栗粉・薄力粉	にんじん・ねぎ・キャベツ しめじ・ブロッコリー・わかめ えのき・ほうれんそう
6	土	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナヨーグルト	味噌焼きおにぎり チーズ 麦茶	豚もも肉・鶏ひき肉 ヨーグルト・味噌 チーズ	うどん・油・片栗粉 砂糖・米	にんじん・小松菜・ねぎ かぼちゃ・バナナ
8	月	ご飯 豆腐入り松風焼き 青菜とコーンのお浸し かぶとしめじの味噌汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵 味噌・牛乳	米・砂糖・パン粉 ごま・薄力粉 バター・油	ねぎ・青のり・青梗菜・にんじん とうもろこし・かぶ・しめじ グレープフルーツ
9	火	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ 白菜の豆乳スープ りんご	カレーピラフおにぎり 麦茶	豚もも肉・大豆 ソーセージ・豆乳 鶏ひき肉	食パン・油・砂糖 じゃがいも・片栗粉 米・バター	たまねぎ・にんじん・トマト缶 グリーンピース・ケチャップ キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし・白菜・しめじ りんご
10	水	ご飯 かじきの唐揚げ 高野豆腐とひじきの炒め煮 切干大根の味噌汁	じゃがもち 牛乳	めかじき・高野豆腐 鶏ひき肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・片栗粉・油 砂糖・じゃがいも バター	しょうが・にんにく・にんじん 刻み昆布・たまねぎ・切干大根
11	木	肉味噌うどん ひじき入り卵焼き 白菜のおかか和え	ベーコンとチーズの おにぎり 炒りいりこ 麦茶	豚ひき肉・味噌・卵 かつお節・ベーコン チーズ・煮干し	うどん・油・砂糖 片栗粉・米・バター	ねぎ・しょうが・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・ひじき さやいんげん・白菜・焼きのり
12	金	ご飯 肉じゃが もやしの彩り和え キャベツとお麩の味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	豚もも肉・卵・味噌 ヨーグルト	米・油・じゃがいも しらたき・砂糖 ごま油・ごま・お麩 ウエハース	たまねぎ・にんじん・もやし グリーンピース・にら キャベツ・オレンジ・もも缶 パイナップル缶・みかん缶
13	土	焼肉丼 おさつサラダ ほうれんそうの味噌汁 バナナ	ココアケーキ 牛乳	豚もも肉・豆腐 味噌・牛乳	米・砂糖・油 さつまいも・薄力粉 バター	しょうが・たまねぎ・にんじん ピーマン・きゅうり・ほうれんそう バナナ
15	月	ポークカレーライス いりじゃこサラダ きのこスープ いちごクッキー	さつまいもとりんご の重ね焼き 牛乳	豚もも肉・味噌 しらす干し・牛乳 ベーコン	米・油・じゃがいも 薄力粉・砂糖・ごま ごま油・さつまいも バター	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・りんご・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・小松菜 とうもろこし・しいたけ・しめじ えのき・いちごジャム
17	水	夕焼けご飯 鶏の海苔ソース 白菜のツナサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 オレンジ	ホワイトクッキー 牛乳	鶏肉・ツナ缶・豆腐 牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・ごま・油 ごま油・薄力粉 バター	にんじん・焼きのり・しめじ 白菜・ほうれんそう・とうもろこし えのき・ねぎ・オレンジ
29	月	ドライカレー マカロニツナサラダ ほうれんそうとえのきのスープ バナナ	せんべい 牛乳	豚ひき肉・ツナ・牛乳	米・バター・油 マカロニ・せんべい マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン ケチャップ・とうもろこし・えのき ほうれんそう・きゅうり・バナナ
30	火	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナヨーグルト	味噌焼きおにぎり チーズ 麦茶	豚もも肉・鶏ひき肉 ヨーグルト・味噌 チーズ	うどん・油・片栗粉 砂糖・米	にんじん・小松菜・ねぎ かぼちゃ・バナナ

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
556Kcal	20.6g	16.3g	204mg	2.4mg	199μg	0.36mg	0.35mg	28mg	2.1mg

