

令和4年3月 給食献立表



1年間の成長を振り返ってみましょう

柔らかな日差しに少しづつ春の気配を感じる季節になりました。  
今年度も残すところ1ヵ月となりましたが、この1年間振り返ってみて子どもたちの様子は  
いかがでしたか。きつと、心もからだも大きく、たくましく成長されたことと思います。  
来月からは進級、そして年長児さんは小学校への入学となります。新しい生活に向けて  
しっかり食べ、元気に遊び、いきいきと過ごして1年間をしめくりましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	真の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の臓子を整えるもの)	献立名	真の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の臓子を整えるもの)
1	火	魚の竜田揚げ チンゲン菜のごま和え ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 でんぷん 油 ごま 小麦粉 砂糖 はちみつ	豚身肉 牛乳 きな粉 スキムミルク	しょうが チンゲン菜 もやし にら 人参	麻婆豆腐 リーフレタスのナムル ★ご飯	米 砂糖 ごま油 油 でんぷん	豆腐 豚肉 ハム	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうがリーフレタス もやし
2	水	ハヤシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	牛肉 チーズ ひじき ハム 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 トマト 青リンゴ ピース ほうれんそう ネーブル キャベツ	肉うどん 野菜炒め ★ご飯	うどん 砂糖 油 ごま 米	牛肉 かりこ ベーコン	玉葱 人参 ねぎ ごま つな らやし
3	木	※ひな祭り※ 変わりちらし寿司 厚焼き卵 即席漬け すまし汁 果物	お茶 桜餅	米 油 砂糖 ごま 米 白玉粉 小麦粉	鶏肉 卵 スキムミルク ツナ ごまがかつお節 あずき	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 いんげん ねぎ きゅうり みつば いちご	野菜うま煮 ひじき酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも パター ごんにゃく 砂糖 ごま油	鶏肉 ひじき ハム 油揚げ わかめ いりこ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース きゅうり キャベツ
4	金	炒り豆腐 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 コーントースト	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん パン コーン マヨネーズ	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 もやし グリンピース たけのこ チンゲン菜 しめじ りんご	ポークカレー ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ ほうろり
5	土	野菜ラーメン こぶき羊 ★ご飯	牛乳 丸ポ一口 果物	中華めん ごま油 米 じゃがいも 丸ポ一口	鶏肉 みそ 牛乳 のり	人参 キャベツ もやし 玉葱 パテナ	魚のきのこソースかけ 豆乳汁 ★ご飯	米 油 でんぷん	ホキ豆乳 豆腐 いりこ	しめじ 生しいたけ エリンギ 玉葱 人参 きゅうり いんげん ねぎ
7	月	肉じゃが ひじきの酢の物 果物 ★ご飯	お茶 豆乳餅	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 コーン ごま油 でんぷん	牛肉 ひじき ハム 豆乳 きな粉	玉葱 人参 いんげん きゅうり ネーブル	チキンピース 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも ごま パン 油 砂糖	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳 きな粉	玉葱 人参 ごま つな もやし
8	火	マカロニグラタン 野菜スープ 果物 ★丸パン	お茶 ごはんおやき	パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン 米 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン かつお節 卵	玉葱 生しいたけ 人参 キャベツ りんご ねぎ	豆腐とひき肉のみそ煮 拌三条 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん 香南 ごま油	豆腐 豚肉 ハム 卵	人参 玉葱 ねぎ きゅうり
9	水	魚のケチャップ煮 ほうれんそうとコーンのソテー かきたま汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 砂糖 コーン パター でんぷん 小麦粉 油	卵 じゃが じゃがいも いりこ	しょうが ほうろり 人参 玉葱 のり ほうろり りんご	チャンポン 煮豆 ★ご飯	中華麺 油 砂糖 米	豚肉 いか 竹輪 大豆	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ
10	木	肉豆腐 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 菜羹子デミ	米 しらす干し 油 砂糖 ふじががいも でんぷん	牛肉 豆腐 わかめ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 ねぎ ごま つな パテナ	シチュー 温野菜サラダ ★ご飯	パン じゃがいも コーン 缶 油 小麦粉 パター	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー
11	金	※お別れ満点※ (お弁当の日)	牛乳 いもかりんとう	でんぷん 砂糖 さつまいも 油	牛乳		チャンプル 春雨スープ ★ご飯	米 油 香南	豆腐 豚肉 卵 かつお節 いりこ	人参 もやし しらす くらげ はくさい
12	土	煮込みうどん チンゲン菜のじゃこ炒め ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	うどん 油 ごま クラッカー 米	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ しらす干し 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ チンゲン菜 ネーブル	五目卵焼き おかか和え あずか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも コーン 油	卵 しらす干し 煮豆腐 鶏肉 かつお節 いりこ スキムミルク	きゅうり いんげん 人参 玉葱 チンゲン菜 キャベツ もやし
14	月	ドライカレー 豆乳スープ 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 コーン 油 でんぷん じゃがいも	牛肉 ハム かつお節 豆乳 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 人参 じゃがいも マン ズ のり ほうろり ぶなしめじ ねぎ じゃがいも せり	魚のムニエル コーンサラダ ポトフ ★ご飯	米 小麦粉 パター 油 コーン 缶	吉打 豚肉	きゅうり キャベツ セロリー 人参 玉葱
15	火	竹輪の磯辺揚げ かみかみサラダ 汁ピーマン ★ご飯	牛乳 小松菜と バナナのパウダー	米 小麦粉 油 コーン マヨネーズ ピーマン 砂糖	竹輪 卵 しらす干し 青さ 大豆 豚肉 いりこ 牛乳	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ ごま つな パテナ	雑菜 みそ汁 ★ご飯	米 油 香南 砂糖 じゃがいも	鶏肉 卵 油揚げ いりこ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 干し椎茸 玉葱
16	水	親子煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 黒砂糖	鶏肉 卵 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 ほうれんそう りんご パテナ	シーフードスパゲティ きのこスープ ★ご飯	スパゲティ 油 米	あさり いか えび チーズ ベーコン	玉葱 人参 にんにく えのき しめじ 椎茸 リーフレタス
17	木	厚揚げとキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物 ★ご飯	牛乳 ビザトースト	米 油 砂糖 パン	厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳 いりこ ベーコン チーズ	人参 玉葱 キャベツ ネーブル えのき ほうろり ほうろり 生しいたけ 青ピーマン	鶏肉のコンソール焼き ほうれんそうとコーンのソテー 野菜スープ ★ご飯	米 菜 コソール パン 粉 コーン 缶 パター じゃがいも	鶏肉 チーズ ごま ぶ かつお節	ほうろり ほうろり しめじ 玉葱 人参
18	金	魚のごまマヨ焼き ひじきのいため煮 けんちん汁 ★ご飯	お茶 フルーツ コーンフレーク	米 マヨネーズ ごま 油 砂糖 にんにく コーン フレーク	赤身 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 いりこ 牛乳	人参 いんげん ごぼう ごま かつお パテナ レーズン	じゃがいも せり ほうろり 大根と水菜の和え物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 ぶ 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 竹輪 しらす干し わかめ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん だいこん 水菜 ごま つな
19	土	※卒業式※ 焼きそば わかめスープ ★ご飯	お茶 せんべい	中華めん 油 ごま 米 せんべい	豚肉 さつまいも わかめ かつお節 卵 のり かまぼこ チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	キーマカレー ハリハリ漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ	牛肉 豚肉 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく 切干大根
22	火	豆腐ハンバーグ 和風サラダ あずか汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 でんぷん 砂糖 油 ごま油 じゃがいも クラッカー いちごジャム	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 ツナ ベーコン 豆乳 えのき いりこ	玉葱 もやし キャベツ 人参 だいこん	野菜炒め 和え物 ★ご飯	米 ごま油 油 かつお ごま油 砂糖 香南	豚肉 卵 豆腐 油揚げ いりこ	しょうが にんにく ねぎ 生しいたけ 青ピーマン 玉葱 人参 ささき ほうろり
23	水	鶏肉のクリーム煮 ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 小麦粉 油 コーン ごま 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳 豚肉 卵 のり かつお節	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご もやし	魚のごま油焼 中華和え 汁ピーマン ★ご飯	米 でんぷん ごま 米 油 砂糖 ピーマン	さくら 卵 豚肉 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 もやし 夏ねぎ
24	木	※お別れ会※ はんぺんフライ ポテトサラダ 豚汁 ★ご飯	牛乳 クッキー	米 砂糖 小麦粉 パター はんぺん 油	牛乳 卵 豆腐 豚肉 いりこ	じゃが ほうろり 人参 とうろろ しいたけ ほうろり 大根 ねぎ	豚肉のカレー炒め あつさり納豆 すまし汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 米	豚肉 納豆 わかめ ごま かつお節	玉葱 ピーマン 人参 もやし しめじ ほうろり ほうろり
25	金	チキン南蛮 千切野菜 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも パン	鶏肉 わかめ いりこ ツナ ベーコン しらす干し チーズ	玉葱 パセリ キャベツ 人参 いちご	厚揚げ合め煮 あき玉汁 ★ご飯	米 しらす干し 砂糖 じゃがいも でんぷん	生揚げ 豚肉 卵 ごま ぶ かつお節	玉葱 人参 チンゲン菜 しめじ ねぎ
26	土	きつねうどん 小松菜とベーコンのソテー ★ご飯	牛乳 パウムクレーン チーズ	うどん 砂糖 油 ごま 米 パウムクレーン	油揚げ 牛肉 いりこ ベーコン 牛乳 チーズ	人参 ねぎ ごま つな もやし	魚の黄金焼 れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	米 菜 小麦粉 油 砂糖 ごま	しいたけ 豆腐 油揚げ いりこ	れんこん 人参 玉葱 ねぎ
28	月	ジャーマンオムレツ キャロットサラダ 白菜豆乳スープ ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 ごま コーン マヨネーズ	卵 スキムミルク 豚肉 ツナ ベーコン 豆乳 ヨーグルト	玉葱 トマト 青ピーマン 人参 ほうろり ぶなしめじ パテナ ほうろり ほうろり	ビーフシチュー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉	牛肉 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり
29	火	※誕生日会※ チキンピラフ エビフライ コーンスープ 果物	牛乳 いちごサンド	米 パター 小麦粉 パン 粉 マヨネーズ コーン パン 砂糖	鶏肉 えび 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 生しいたけ 青ピーマン ネーブル いちご	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 香南	豚肉 いか えび ベーコン	キャベツ もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲン菜
30	水	柳川煮 豆乳汁 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 ごんにゃく 油 砂糖 小麦粉 ごま パター	豚肉 卵 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 いんげん ぶなしめじ ほうろり りんご	スパゲティナポリタン コーンスープ ★ご飯	スパゲティ 油 コーン 缶 米	豚肉 ハム チーズ いりこ ベーコン 卵	玉葱 グリンピース パセリ
31	木	カレー 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 じゃがいも 油 ごま 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 砂糖 メロンパン	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 きゅうり ネーブル	魚のオーロラソース ジャーマンポテト スープ ★ご飯	米 油 小麦粉	ホキ ベーコン 豆腐 いりこ	じゃが 玉葱 ピーマン チンゲン菜 えのき

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。