

令和6年3月 給食献立表

楽しい食事"こころ"と"からだ"に栄養を

日差しの暖かさに春の気配を感じる頃となりました。
この一年間、子どもたちはご家庭や保育園での楽しい食事や生活をとおして、大きく成長されたことと思います。
来月は進級・進学となり、新生活に向けての準備の時期です。
"こころ"と"からだ"の健康のため、毎日"楽しく食べて"元気に過ごしましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	晨の仲間 (酪や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	晨の仲間 (酪や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	金	※桃の節句※ ちらしずし 鶏肉のオレンジ焼き 菜の花和え すまし汁	お茶 桜餅	米 砂糖 油 マーレード マヨネーズ 白玉粉 あんこ	しらす干し 卵 鶏肉 豆腐 ごんが かつお節 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 しめじ やいばん げん みつば 生薑 にんにく ほうれん草	カレー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ とうもろこし 缶 三温糖	牛肉 牛乳 ツナ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく こまつな きゅうり キャベツ
2	土	けんちんうどん ごまマヨネーズ和え ★ご飯	牛乳 バナナ パウムクーヘン	うどん さといも マヨネーズ ごま パウムクーヘン 米	鶏肉 いりこ 竹輪 牛乳	だいこん 人参 干し椎茸 しめじ きんぴら ほうろく きゅうり パナナ	炒り豆腐 中華スープ ★ご飯	米 油 三温糖 ごま油 でんぶ	豆腐 鶏肉 豚肉 わかめ	玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース たけのこ もやし チンゲンツワイ
4	月	シーチキンオムレツ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 小麦粉 砂糖 コーン はちみつ バター マヨネーズ	卵 スキムミルク ツナ しらす干し チーズ みそ いりこ 牛乳	玉葱 青ピーマン キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	魚のかりんとう揚げ チンゲン菜のおひたし わかめスープ ★ご飯	米 でんぶ 油 三温糖 ごま	かつお かつお節 わかめ かまぼこ	しょうが チンゲンツワイ もやし 玉葱 えのきたけ
5	火	鶏肉のクリーム煮 冬野菜サラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン 小麦粉 油 コーン パター コーン はちみつ マヨネーズ ごま油 米	鶏肉 スキムミルク かつお節 卵	玉葱 人参 パセリ ねぎ カリフラワー ブロッコリー ネーブル	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 三温糖 ふ	豚肉 卵 竹輪 わかめ みそ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん ほうい
6	水	魚のごまソースかけ 大根と水菜の和え物 卵スープ ★ご飯	フルーツコーン フレーク	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぶ トウモロコシ	赤魚 しらす干し 卵 わかめ かつお節 ごんが 牛乳	だいこん みずな パナナ パイン缶	きつねうどん 和風サラダとベーコンの炒め物 ★ご飯	うどん 三温糖 ごま 米	油揚げ いりこ ベーコン	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ こまつな もやし
7	木	麻婆豆腐 拌三条 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 砂糖 ごま油 でんぶ 春雨 油 じゃがいも	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり りんご パセリ	ハヤシチチュウ 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 三温糖	牛肉 チーズ ひじき ハム	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト ほう れん草
8	金	※お別れ遠足※	牛乳 揚げパン	油 砂糖 パン	牛乳 きな粉		豆腐ハンバーグ 和風サラダ あずか汁 ★ご飯	米 でんぶ 三温糖 油 ごま油	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 わかめ みそ	玉葱 もやし キャベツ みずな だいこん 人参
9	土	和風スパゲティ 豆腐スープ ★ご飯	牛乳 ネーブル 丸ポロ	スパゲッティ パター 米 丸ポロ	ツナ かつお節 のり 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ 人参 えのきたけ ほうれん草 ネーブル	ツナじゃが ひじきの酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも しらす 油 三温糖 とうもろこし ごま ごま油	ツナ ひじき ハム	玉葱 人参 ねぎ きゅうり
11	月	ポークカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ヨーグルト しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり	魚の竜田揚げ チンゲン菜と菜花のごま和え みそ汁 ★ご飯	米 でんぶ 油 ごま	アラスカめけ 油揚げ いりこ みそ	しょうが チンゲンツワイ もやし なばな だいこん 人参 えのきたけ
12	火	柳川煮 あっさり納豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 卵 納豆 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 ヨーグルト	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん もやし しそ葉 パナナ もも ねぎ みかん缶	厚揚げの中華煮 白菜おかか和え ★ご飯	米 こんにやく 三温糖 油 ごま油	厚揚げ 豚肉 かつお節	人参 玉葱 ほうい みずな
13	水	五目卵焼き 豚汁 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 コーン パター はちみつ	卵 しらす干し 高野豆腐 豚肉 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	さやいんげん 人参 もやし 生しいたけ ごぼう ねぎ ネーブル	煮込みうどん チンゲン菜のじゃこ炒め ★ご飯	うどん 油 ごま 米	鶏肉 かまぼこ いりこ しらす干し	玉葱 人参 キャベツ えの きたけ チンゲンツワイ
14	木	※誕生会※ チキンライス エビフライ 茹でブロッコリー コーンポタージュ 果物	牛乳 クリームケーキ	米 パター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コーン カステラ 砂糖	鶏肉 いり 卵 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく ブロッコリー パセリ いちご もも	ほうれん草のグラタン 野菜スープ ★ご飯	じゃがいも 小麦粉 米 バター	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ リーフレス
15	金	雑菜 はんぺん汁 果物 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 油 春雨 砂糖 小麦粉	豚肉 卵 はんぺん 牛乳 かつお節 ごんが スキムミルク	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 しめじ こまつな りんご	カレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 黒砂糖	牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく ブロッコリー キャベツ
16	土	鶏南うどん 磯煮 ★ご飯	牛乳 バナナ ビスケット	うどん 砂糖 じゃがいも ビスケット	鶏肉 いりこ 大豆 ごんが 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ さやいんげん パナナ	厚揚げとキャベツの味噌炒め きのこスープ ★ご飯	米 油 三温糖	厚揚げ 豚肉 みそ ベーコン いりこ	人参 玉葱 キャベツ えのきたけ しらす干し
18	月	ハヤシチチュウ フレッシュサラダ ★ご飯	牛乳 ヨーグルト案	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター	牛肉 牛乳 粉糖天 ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 きゅうり キャベツ トマト パイン もも ねぎ グラパ スト トナリ みかん缶	ジャーマンオムレツ キャロットサラダ 白菜豆腐スープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 ごま油 とうもろこし 缶 マヨネーズ	卵 スキムミルク 豚肉 ツナ ベーコン 豆腐	玉葱 トマト ピーマン 人参 ほうい
19	火	魚のぬかみそ焼き チンゲン菜のごま和え 村栗汁 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 砂糖 ごま でんぶ 小麦粉 パター	さば 竹輪 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳	チンゲン菜 だいこん えのきたけ 人参 ねぎ いちご	スパゲティナポリタン ほうれん草とうもろこしのリテ ★ご飯	スパゲッティ 油 とうもろこし 缶 パター	ウインナー パルメザンチーズ	玉葱 青ピーマン しめじ ほうれん草
21	木	豆腐とツナの小判焼き ちりめん野菜のナムル みそ汁 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 油 パン粉 コーン 砂糖 ごま油 じゃがいも メロンパン	豆腐 いりこ みそ 卵 牛乳 しらす干し 油揚げ パター スキムミルク チーズ	玉葱 だいこん もやし キャベツ 人参 ねぎ	ポークカレー 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ ごま 三温糖 ごま油	豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しいたけ きゅうり
22	金	※お別れ会※ 鶏肉のからあげ コーンスープ 拌三条 ★ご飯	牛乳 カップケーキ	米 油 春雨 砂糖 小麦粉 バター チョコ	鶏肉 卵 牛乳 卵 生クリーム	きゅうり 玉葱 人参 いちご バナナ みかん缶 後付	八宝菜 即席漬け ★ご飯	米 油 三温糖 ごま油 でんぶ	豚肉 いか えび 竹輪 ごんが	ほうい もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンツワイ キャベツ きゅうり
23	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 ネーブル カステラ	中華めん 油 カステラ かりんとう 米	豚肉 さつまいも 揚げ 卵のり かつお節 わかめ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 えのきたけ ネーブル	魚のごまマヨ焼き ひじきのいため煮 けんちん汁 ★ご飯	米 マヨネーズ ごま油 三温糖 こんにやく	ホキ ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 いりこ	人参 さやいんげん ごぼう こまつな
25	月	豚じゃが ツナとわかめの酢の物 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 クッキー	米 じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター ココア	豚肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ いりこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり しめじ ねぎ	厚焼き卵 即席漬け すまし汁 ★ご飯	米 油 三温糖 ごま	卵 鶏肉 スキムミルク ツナ ごんが はんぺん ごんが かつお節	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん ねぎ きゅうり みつば
26	火	わかめごはん 炒り豆腐 汁ピーフン 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 油 砂糖 ピーファン 小麦粉	しらす干し わかめ 豆腐 豚肉 卵 豚肉 いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース もやし ねぎ りんご	鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 パター とうもろこし 缶	鶏肉 スキムミルク ツナ	玉葱 人参 ブロッコリー チンゲンツワイ もやし
27	水	魚のチーズピカタ 小松菜のソテー ミネストローネ 果物 ★食パン	牛乳 ポップコーン	パン 小麦粉 油 コーン じゃがいも 黒砂糖 パター チョコ グラフコーン	メルルーサ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	パセリ こまつな 玉葱 人参 セロリ にんにく ネーブル	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	めん ごま油 三温糖 米	豚肉 みそ 牛乳 大豆 チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱
28	木	厚揚げとキャベツの煮物 五目味噌汁 果物 ★ご飯	お茶 フライドポテト	米 油 砂糖 でんぶ じゃがいも	豚肉 厚揚げ 油揚げ いりこ みそ	キャベツ 人参 生しいたけ だいこん チンゲン菜 しめじ いちご	はんぺんフライ かみかみサラダ 汁ピーフン ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 とうもろこし 缶 マヨネーズ ピーファン 三温糖	はんぺん 卵 しらす干し 大豆 豚肉 いりこ	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ
29	金	チキンカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 きなごまフィン	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム きな粉 ヨーグルト スキムミルク 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ ネーブル	肉豆腐 みそ汁 ★ご飯	米 しらす 油 三温糖 ふ	牛肉 豆腐 わかめ みそ いりこ	人参 玉葱 ねぎ こまつな
30	土	※卒業式※	お茶 せんべい	せんべい			親子煮 みそ汁 ★ご飯	米 三温糖	鶏肉 豆腐 卵 わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ ほうれん草

※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。