まことながずみ保育園

# 3月 給食献立表

≪2023年度≫

| 日 | 曜 | 昼　食 | おやつ(午前おやつは未満児のみ) | | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ＜ひな祭り＞<br>赤飯<br>ミラノ風チキン<br>ミニトマト<br>菜の花の清汁 | 午前 | 牛乳<br>みかん | 牛乳・鶏もも・粉ﾁｰｽﾞ・木綿豆腐・煮干し・調整豆乳 | 精白米・もち米・あずき・黒ごま・てんさい糖・ﾊﾟﾝ粉・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・米粉・いちごｼﾞｬﾑ・植物油 | みかん・ﾄﾏﾄ缶・ﾊﾟｾﾘ・ﾐﾆﾄﾏﾄ・なばな・だいこん・にんじん | 食塩・白ﾜｲﾝ・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・みりん・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ |
| | | | 午後 | 牛乳<br>いりいりこ<br>いちごケーキ㋥ | | | | |
| 2・16・30 | 土 | 五目うどん<br>バナナ | 午前 | ヨーグルト | 加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ・鶏肉・かまぼこ・牛乳 | 干しうどん・てんさい糖・ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ | 乾しいたけ・ほうれんそう・にんじん・ﾊﾞﾅﾅ | 清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩 |
| | | | 午後 | 牛乳<br>バームクーヘン | | | | |
| 4・18 | 月 | カレーライス（ウインナー）㋥<br>春キャベツの和え物 | 午前 | 牛乳<br>もも缶 | すっきりCa鉄・豚肉・牛乳・煮干し・絹ごし豆腐・豆乳 | 精白米・押麦・じゃがいも・植物油・小麦粉・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・すりごま・ごま油・てんさい糖・米粉・黒ごま・白ごま | もも缶・たまねぎ・にんじん・りんご・冷凍ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ | ｶﾚｰ粉・鳥がらだし・ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ・赤ﾜｲﾝ・食塩・濃口しょうゆ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ |
| | | | 午後 | 牛乳<br>いりいりこ<br>米粉と豆腐のごまスティックパン | | | | |
| 5・19 | 火 | ＜ノンアレルギーデー＞<br>ごはん<br>酢ぶり<br>ゆでブロッコリー<br>小松菜と豆腐の清汁 | 午前 | 豆乳<br>バナナ | 調整豆乳・ぶり・木綿豆腐・煮干し・油揚げ | 精白米・片栗粉・植物油・てんさい糖 | ﾊﾞﾅﾅ・しょうが・にんじん・ﾋﾟｰﾏﾝ・たまねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・こまつな・ごぼう・生しいたけ | 濃口しょうゆ・清酒・中華だし・食酢・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・かつお昆布だし・食塩・みりん |
| | | | 午後 | いりいりこ<br>かやくおにぎり | | | | |
| 6 | 水 | 麦ごはん<br>豆腐のピザ風<br>春雨とささみの中華あえ<br>はくさいのみそ汁 | 午前 | 牛乳<br>オレンジ | 牛乳・ﾍﾞｰｺﾝ・ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ・厚揚げ・鶏肉ささ身・油揚げ・煮干し・鶏卵 | 精白米・押麦・植物油・緑豆はるさめ・てんさい糖・ごま油・あずき缶・小麦粉 | ｵﾚﾝｼﾞ・ﾄﾏﾄ缶・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾎｰﾙｺｰﾝ缶・きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・青ねぎ | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・食塩・清酒・食塩（塩もみ用）・食酢・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ(淡色)・米みそ(辛)・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ |
| | | | 午後 | いりいりこ<br>小倉蒸しパン | | | | |
| 7・21 | 木 | 焼きうどん㋥<br>鶏と卵の中華スープ | 午前 | 豆乳<br>チーズ | 調整豆乳・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ・豚肉・かまぼこ・削り節・鶏肉・鶏卵・牛乳・煮干し・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 干しうどん・ごま油・植物油・片栗粉・てんさい糖 | たまねぎ・ｷｬﾍﾞﾂ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・えのきたけ・しめじ・乾しいたけ・みかん缶・黄桃缶・ｷｳｲﾌﾙｰﾂ | 食塩・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・みりん |
| | | | 午後 | 牛乳<br>いりいりこ<br>フルーツヨーグルト㋥ | | | | |
| 8・22 | 金 | 麦ごはん<br>魚のかば焼き風<br>うの花のいり煮<br>白玉麩の清汁 | 午前 | 牛乳<br>みかん | 牛乳・魚・白身魚・鶏ひき肉・おから・油揚げ・煮干し・鶏卵・きな粉 | 精白米・押麦・片栗粉・植物油・てんさい糖・白玉ふ・小麦粉 | みかん・しょうが・ごぼう・にんじん・きぬさや・乾しいたけ・ｴﾘﾝｷﾞ・青ねぎ | 甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつおだし・煮干しだし・食塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ |
| | | | 午後 | 牛乳<br>いりいりこ<br>きな粉入りかりんとう | | | | |
| 9・23 | 土 | ジャージャー麺<br>わかめスープ | 午前 | 牛乳<br>ウエハース | 牛乳・豚ひき肉・塩わかめ | ｳｴﾊｰｽ・中華めん・植物油・ごま油・てんさい糖・片栗粉 | たまねぎ・にんじん・ﾋﾟｰﾏﾝ・しょうが・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ・ﾊﾞﾅﾅ | ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ・赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩 |
| | | | 午後 | 牛乳<br>バナナ | | | | |
| 11・25 | 月 | 麦ごはん<br>豚肉と大豆のメキシコ風<br>のっぺい汁 | 午前 | 牛乳<br>もも缶 | 牛乳・豚肉・蒸だいず・鶏肉・煮干し・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ・粉寒天 | 精白米・押麦・ｵﾘｰﾌﾞ油・さといも・片栗粉・てんさい糖 | もも缶・たまねぎ・にんじん・ﾋﾟｰﾏﾝ・にんにく・だいこん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・みかん缶、みかん | ﾛｰﾘｴ・赤ﾜｲﾝ・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・食塩・ｶﾚｰ粉・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・煮干しだし・清酒・濃口しょうゆ |
| | | | 午後 | 牛乳<br>いりいりこ<br>みかんヨーグルトゼリー<br>みかん（以上児のみ） | | | | |
| 12・26 | 火 | 麦ごはん<br>米粉のムニエル<br>ごぼうサラダ<br>もやしと油揚げのみそ汁 | 午前 | 牛乳<br>バナナ | 牛乳・鮭・ﾛｰｽﾊﾑ・油揚げ・煮干し | 精白米・押麦・米粉・植物油・ｵﾘｰﾌﾞ油・すりごま・アレルギー対応マヨドレ・さつまいも | ﾊﾞﾅﾅ・ﾊﾟｾﾘ・ごぼう・にんじん・きゅうり・もやし・たまねぎ・青ねぎ | 食塩・食酢・食塩（塩もみ用）・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ(淡色)・米みそ(辛)・清酒 |
| | | | 午後 | いりいりこ<br>お芋ごはんのおにぎり | | | | |
| 13・29 | 水・金 | 麦ごはん<br>ポークソテー<br>かぼちゃの豆乳みそスープ | 午前 | 牛乳<br>オレンジ | 牛乳・豚肉・豆乳・煮干し・鶏卵・粉ﾁｰｽﾞ | 精白米・押麦・植物油・ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰの素・てんさい糖・さつまいも・小麦粉・揚げ油 | ｵﾚﾝｼﾞ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ・にんじん・ﾊﾟｾﾘ・冷凍ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ | 食塩・白ﾜｲﾝ・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・煮干しだし・米みそ(淡色)・米みそ(辛) |
| | | | 午後 | 牛乳<br>いりいりこ<br>野菜ボール | | | | |
| 14・28 | 木 | 麦ごはん<br>煮魚<br>ねりごま和え<br>たけのこと豆腐の清汁 | 午前 | 豆乳<br>チーズ | 調整豆乳・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ・魚・木綿豆腐・塩わかめ・牛乳・煮干し・鶏卵・ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ | 精白米・押麦・てんさい糖・ねりごま・無塩ﾊﾞﾀｰ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ | しょうが・さやいんげん・ｷｬﾍﾞﾂ・ほうれんそう・にんじん・ゆでたけのこ・青ねぎ・ﾚﾓﾝ果汁 | みりん・濃口しょうゆ・清酒・かつお昆布だし・食塩 |
| | | | 午後 | 牛乳<br>いりいりこ<br>チーズケーキ | | | | |
| 15 | 金 | ＜誕生会＞<br>まことながずみ風トルコライス<br>（ピラフ、チキンカツ㋥、ナポリタン）<br>フライドポテト㋥<br>コンソメスープ | 午前 | 牛乳<br>せんべい | 牛乳・焼き豚・鶏肉・鶏卵・ﾍﾞｰｺﾝ | せんべい・精白米・植物油・小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・揚げ油・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・じゃがいも・てんさい糖・ﾊﾞﾀｰ | たまねぎ・冷凍ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ・ﾋﾟｰﾏﾝ・にんじん・すじなしいんげん・みかんｼﾞｭｰｽ・こまつな | 中華だし・食塩・ｺﾝｿﾒ・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ |
| | | | 午後 | りんごジュース<br>お誕生日クッキー | | | | |
| 27 | 水 | ＜お楽しみお弁当＞<br>ロールパン<br>鶏のから揚げ㋥<br>ミートボール<br>カラフルポテトサラダ<br>ブロッコリーとにんじんのグラッセ | 午前 | 牛乳<br>ウエハース | 牛乳・鶏肉・ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ・鶏卵・ﾛｰｽﾊﾑ | ｳｴﾊｰｽ・ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・片栗粉・揚げ油・てんさい糖・じゃがいも・アレルギー対応マヨドレ・ﾊﾞﾀｰ・ｶｽﾃﾗ・豆乳クリーム | しょうが・冷凍ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・にんじん・いちご、みかん缶、バナナ | 清酒・濃口しょうゆ・ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ |
| | | | 午後 | 牛乳<br>お楽しみパフェ㋥ | | | | |

※　㋥ はリクエストメニューです。

※　ノンアレルギーデーは、小麦・小麦製品（醤油除く）、卵・卵製品、乳・乳製品、桃、りんごを使用しません。

※　天候等の影響で、使用する食材やメニューを変更する場合があります。

※　味噌は麦を使用していないものを使用します。マヨネーズはアレルギー用マヨネーズを使用します。

| 区分 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂　質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量:RAE)(μg) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 未満児 | 480 | 18.8 | 15.2 | 307 | 2.5 | 229 | 0.34 | 0.41 | 24 | 4.3 | 1.7未満 |
| 以上児 | 601 | 24.0 | 19.3 | 394 | 3.5 | 279 | 0.42 | 0.52 | 25 | 5.2 | 2.1未満 |