

3がつのきゅうしょくこんだてひょう

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				方や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を えるもの	012歳児栄養 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
1	日							
2	月	マーボー丼 コーンの中中華スープ 白菜のおかか和え せとか	チーズラスク 牛乳	米 きび砂糖 油 バター ソフトフランスパン	豆腐 豚肉 鶏がらスープの素 チーズ 牛乳	玉ねぎ コーン 万能ねぎ 白菜 人参 せとか	554/20.4/17.4/1.8 416/15.1/12.6/1.3	おにぎり フルーツ
3	火	ひなちらし たけのこのすまし汁 さわらの西京焼き 春雨サラダ でこぼん ひな祭り	桃ヨーグルト 花形クッキー 麦茶	米 きび砂糖 麩 春雨 油 バター	油揚げ さわら ハム ヨーグルト	人参 絹さや しいたけ れんこん たけのこ 万能ねぎ もやし きゅうり でこぼん 黄桃缶	536/20.8/13.8/1.5 421/16.3/10.7/1.1	おにぎり フルーツ
4	水	ごはん コーンポタージュ 唐揚げ ポテトサラダ はるひめ お楽しみ会	いちごサンド 麦茶	米 じゃが芋 油 コッパン	牛乳 コンソメ 鶏肉 生クリーム	コーンペースト 人参 きゅうり はるひめ いちご	679/24.4/29.1/1.6 533/19.4/22.5/1.2	おにぎり フルーツ
5	木	まるパン 小松菜のスープ ハンバーグ コールスローサラダ バナナ	ごましらす おにぎり 麦茶	まるばん きび砂糖 米	ウインナー コンソメ 豚肉 豆腐 牛乳 しらす	小松菜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ	498/18.5/14.5/1.5 380/14.3/11.0/1.1	さつまいも フルーツ
6	金	ごはん しめじのすまし汁 鯖のごま味噌焼き カブのそぼろあんかけ 清見オレンジ	シュガーパイ 牛乳	米 きび砂糖 パイシート バター	さば 鶏肉 牛乳	しめじ 長ねぎ かぶ 人参 いんげん 清見オレンジ	659/21.3/27.2/1.7 516/16.4/21.2/1.3	おにぎり フルーツ
7	土	スタミナ丼 わかめの味噌汁 ほうれん草のごま和え フルーツ	おかかおにぎり 麦茶	米 きび砂糖 油	豚肉 わかめ	玉ねぎ なら 長ねぎ ほうれん草 人参 フルーツ	571/18.5/14.6/1.6 439/13.7/10.3/1.2	おにぎり フルーツ
8	日							
9	月	ミートソースパゲッティ オニオンスープ フレンチサラダ 清見オレンジ	お麩ラスク 牛乳	スパゲッティ 油 きび砂糖 麩 バター	豚肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり 人参 清見オレンジ	532/23.0/12.5/1.9 404/17.4/14.4/1.5	おにぎり フルーツ
10	火	ごはん ねぎの味噌汁 鶏つくねの照り焼き ひじきの煮物 バナナ	ツナサンド 牛乳	米 麩 コッパン	鶏肉 ちくわ ツナ 牛乳	万能ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん バナナ きゅうり	579/24.2/17.0/1.9 456/18.9/13.1/1.5	おにぎり フルーツ
11	水	ごはん 油揚げの味噌汁 かじきのパン粉焼き キャベツの昆布和え でこぼん	アップルパイ 牛乳	米 油 きび砂糖 パイシート バター	油揚げ かじき チーズ 牛乳	もやし きゃべつ きゅうり 人参 でこぼん りんご	720/23.5/29.8/1.5 566/18.3/23.1/1.1	おにぎり フルーツ
12	木	しょうゆラーメン しゅうまい きゅうりの浅漬け バナナ	クッキー 牛乳	ラーメン きび砂糖 しゅうまいの皮 バター	鶏肉 わかめ 豚肉 牛乳	長ねぎ もやし コーン 玉ねぎ たけのこ きゅうり バナナ	496/23.5/19.0/2.5 372/17.8/14.7/1.9	おにぎり フルーツ
13	金	食パン しめじのスープ タンドリーチキン フロッコリーサラダ せとか	鮭チャーハン 麦茶	食パン きび砂糖 油 米	鶏肉 コンソメ ヨーグルト 鮭	しめじ ちんげんさい フロッコリー もやし せとか 玉ねぎ 万能ねぎ	472/22.0/13.5/1.9 362/17.1/10.5/1.5	さつまいも フルーツ
14	土	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ フルーツ	たぬきおにぎり 麦茶	米 マカロニ 揚げ玉	鶏肉 わかめ チーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 フルーツ	583/18.7/13.7/1.4 463/14.8/10.9/1.2	おにぎり フルーツ
15	日							

給食日より

ひなまつりでよくたべられているものだよ！
いくつ知っているかな？



ひしもち



おすいもの (はまぐり)



ひなあられ



ちらしずし

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩 012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				カや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの		
16	月	ごはん 茄子の味噌汁 カレイの野菜あんかけ ひじきのサラダ 清見オレンジ	チーズサンド 麦茶	米 きび砂糖 食パン	油揚げ かれい ひじき チーズ	茄子 玉ねぎ えのき 人参 いんげん きゅうり きゃべつ 赤黄パプリカ 清見オレンジ	473/16.3/12.0/1.5 364/12.5/9.4/1.2	おにぎり フルーツ
17	火	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 ツナコーンサラダ せとか ほし：おむすび遠足	お麩ラスク (のり塩バター) 牛乳 ほし：+スープ	米 きび砂糖 油 麩 バター じゃが芋	鶏肉 豆腐 ツナ コンソメ	長ねぎ なめこ 万能ねぎ きゃべつ コーン きゅうり 人参 せとか	545/24.1/19.2/1.7 423/18.6/14.7/1.3	おにぎり フルーツ
18	水	ソフトフランスパン コーンのスープ かぼちゃグラタン トマトとささみのサラダ バナナ お誕生日会	フライドポテト カルビス	ソフトフランスパン バター 油 じゃが芋	コンソメ 鶏肉 牛乳 チーズ カルビス	コーン ちんげんさい かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー トマト きゅうり バナナ	470/19.8/16.9/2.2 335/14.7/11.7/1.7	おにぎり フルーツ
19	木	チキンカレー ほうれん草のスープ きゃべつのゆかり和え でこぼん	ちんすこう 牛乳	米 じゃが芋 油 サラスパ きび砂糖	鶏肉 コンソメ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき きゃべつ きゅうり でこぼん	552/15.9/19.1/2.0 417/11.6/13.9/1.5	おにぎり フルーツ
20	金	春分の日						
21	土	豚丼 大根の味噌汁 三色ナムル フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 きび砂糖 油 しらたき 食パン バター	豚肉 油揚げ	玉ねぎ グリンピース 大根 もやし ほうれん草 人参 はるひめ	526/19.1/14.9/1.6 395/14.0/10.7/1.2	おにぎり フルーツ
22	日							
23	月	ごはん 小松菜の味噌汁 ささみの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ 清見オレンジ	カレーサモサ 牛乳	米 油 きび砂糖 餃子の皮 じゃが芋	ささみ 鶏肉 牛乳	小松菜 しめじ ブロッコリー もやし 人参 玉ねぎ 清見オレンジ	539/25.9/14.5/1.0 418/20.2/10.9/0.8	おにぎり フルーツ
24	火	ごはん もやしの味噌汁 鮭の塩焼き 筑前煮 納豆 はるひめ	きなこ揚げパン 牛乳	米 きび砂糖 こんにゃく 油 コッペパン	サーモン 鶏肉 納豆 きなこ 牛乳	もやし いら ごぼう 人参 たけのこ いんげん はるひめ	603/34.2/16.5/1.9 452/25.6/11.8/1.4	おにぎり フルーツ
25	水	ピピンパ丼 わかめのスープ かぼちゃの甘煮 せとか	バナナヨーグルト (コーンフレーク入り) 麦茶	米 きび砂糖 油 コーンフレーク	豚肉 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 コーン かぼちゃ せとか バナナ	443/12.8/7.6/1.8 347/9.9/5.7/1.4	おにぎり フルーツ
26	木	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のBBQ焼き 切干大根のサラダ でこぼん もりそら：おむすび遠足	ミートパイ 牛乳 もりそら：+スープ	米 麩 きび砂糖 油 パイシート じゃが芋	鶏肉 豚肉 牛乳 コンソメ	長ねぎ 玉ねぎ りんご 切干大根 きゅうり 人参 でこぼん きゃべつ	646/27.8/25.0/1.7 508/21.8/19.5/1.4	おにぎり フルーツ
27	金	ごはん 白菜の味噌汁 サーモンのオニオン焼き ほうれん草ソテー バナナ	シュガーパン 牛乳 ほし： 手作りパフェ	米 バター 食パン生地 グラニュー糖	油揚げ サーモン 牛乳	白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ バナナ	571/25.9/15.4/1.8 444/20.1/11.8/1.4	おにぎり フルーツ
28	土	ごはん しいたけのすまし汁 鶏肉の西京焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ	チーズサンド 麦茶	米 きび砂糖 食パン バター	わかめ 鶏肉 チーズ	干しいたけ ほうれん草 人参 フルーツ	462/18.2/10.2/1.6 358/14.0/8.0/1.2	おにぎり フルーツ
29	日							
30	月	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 でこぼん	鮭おにぎり 麦茶	うどん 油 きび砂糖 米	油揚げ 鶏肉 ちくわ わかめ サーモン	人参 長ねぎ きゅうり でこぼん	433/16.3/8.5/3.0 317/11.9/6.0/2.1	サンドウィッチ フルーツ
31	火	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 切り干し大根の煮物 はるひめ	お好み焼きポテト 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃが芋	鶏肉 さつま揚げ	えのき 万能ねぎ 切干大根 人参 いんげん はるひめ	502/17.6/17.0/1.7 383/12.7/12.5/1.3	おにぎり フルーツ

緑字のメニューは、ほし組のリクエストメニューです



保護者のみなさまへ

今年度も残りわずかとなりました。
食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを
心より感謝申し上げます。

子どもたちがおいしそうに食事をしている様子や、「今日の給食なーに？」
「おやつはなーに？」と食べることに興味を持ってきていることが
とても嬉しくて励みになりました。
今後も子どもたちに喜んでもらえる給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

