



3月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	水	①ご飯 ②鯖の西京焼き ③もつのごしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖(西京漬け) 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)栄養満点ホットケーキ (2)牛乳	HM粉 卵 牛乳 高野豆腐 シロップ 牛乳	
2	木	①ハヤシライス(麦入りご飯) ②ツナサラダ	豚肩ロース肉 ツナ	ご飯 押麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・パイン缶 りんご缶 りんご バナナ ヨーグルト	
3	金	①ちらし寿司 ②卵とじにゅうめん	高野豆腐 かまぼこ ジャコ 鶏もも肉 卵	ご飯 三温糖 そうめん 片栗粉	人参 干しいたけ 絹さや 大根 人参 ねぎ	(1)ひなゼリー (2)ひなあられ (3)牛乳	ゼリー あられ 牛乳	
4	土	①即席ピビンバ	合挽ミンチ	ご飯 タレ ごま油	人参 もやし なら しめじ コーン	おかし	おかし	
6	月	①ご飯 ②アジのチーズ焼き ③けんちん汁	アジ チーズ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 小麦粉 里芋 こんにゃく	ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)ドーナツ (2)ジョア	ドーナツ ジョア	
7	火	①チャーハン ②もやしとハムのサラダ ③春雨スープ	焼き豚 ハム	ご飯 こめ油 三温糖 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 人参 玉ねぎ コーン わかめ	(1)抹茶トースト (2)牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 グリンティー 牛乳	
8	水	①ロールパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④彩りコールスロー	鶏もも肉 牛乳	ロールパン 牛乳 じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)鮭わかめおにぎり	ご飯 鮭 わかめ	
9	木	①ご飯 ②ハンバーグ ③塩ゆでブロッコリー ④玉ねぎと人参のスープ	合挽ミンチ 牛乳 卵	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	(1)オレンジ (2)こんがりサクサク (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳	
10	金	①麦入りご飯 ②トンカツ ③具沢山汁 ④豆乳プリン(幼児)	豚ヒレ肉 卵 豚バラ肉 みそ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 三温糖 すりごま 豆乳プリン	ケチャップ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)チーズ(幼児) (2)ブルー (3)たべっ子どうぶつ (4)牛乳	チーズ ブルー ビスケット 牛乳	
11	土	①スタミナ丼	豚バラ肉	ご飯 タレ ごま油	玉ねぎ 人参 なら キャベツ	おかし	おかし	
13	月	①麦入りご飯 ②鮭のマヨネーズ焼き ③大豆入りひじき煮 ④じゃがいものみそ汁	鮭 大豆 油揚げ みそ	ご飯 押麦 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)抹茶プリン (2)おにぎりせんべい (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳	
14	火	①マーボーどんぶり ②華風あえ	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)ミニデニッシュ(クリーム) (2)牛乳	デニッシュパン 牛乳	
15	水	①三色ごはん ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)白玉豆腐ドーナツ (2)牛乳	HM粉 白玉粉 豆腐 キャノーラ油 紛糖 牛乳	
16	木	①ご飯 ②塩から揚げ ③コロコロサラダ ④キャベツのスープ	鶏もも肉 ハム チーズ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ	しょうが にんにく 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ キャベツ	(1)苺のロールサンド (2)牛乳	ロールパン ホイップ 苺 牛乳	
17	金	①スパゲティミートソース ②スイートポテトサラダ ③牛乳	合挽ミンチ チーズ 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)きつねおにぎり	ご飯 油揚げ ごま 三温糖	
18	土	①わかめご飯 ②豆乳みそ鍋風	豚バラ肉 ウインナー 豆乳 みそ	ご飯 マロニー	わかめ 白菜 大根 人参 しめじ ねぎ	おかし	おかし	
20	月	①中華丼 ②胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)パナナ (2)ごまビスケット (3)牛乳	パナナ ビスケット 牛乳	
21	火	春分の日						
22	水	①ご飯 ②鯖の煮つけ ③切干大根煮 ④さつまいものみそ汁	鯖 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうが 切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)ジャムチーズサンド (2)牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳	
23	木	①麦入りご飯 ②そぼろ肉じゃが ③こまつなっとう(十人参)	合挽ミンチ 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 押麦 じゃがいも しらたき 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 人参	(1)焼きそば (2)牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ソース 青のり 牛乳	
24	金	①カレーライス ②チーズサラダ	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 じゃがいも こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	(1)芋入り赤飯おにぎり	ご飯 小豆 さつまいも ごま塩	
25	土							
27	月	①チキンソテー ②ポトフスープ	鶏もも肉 牛乳 チーズ ベーコン	ご飯 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)ココアプリン (2)ミニサラダ (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ココア ホイップ せんべい 牛乳	
28	火	①ふりかけご飯 ②タラの野菜あんかけ ③◎大学芋	タラ	ご飯 ふりかけ 片栗粉 三温糖 キャノーラ油 さつまいも 黒ゴマ シロップ こめ油	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ もやし たけのこ	(1)ロールケーキ (2)牛乳	ロールケーキ 牛乳	
29	水	①野菜たっぷりラーメン ②南瓜の甘辛揚げ	焼き豚	中華麺 ごま オリーブオイル 三温糖 ごま	白菜 玉ねぎ もやし 人参 なら 南瓜	(1)天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり	
30	木	①麦入りご飯 ②筑前煮 ③胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 押麦 こんにゃく 三温糖 こめ油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	(1)マシュマロサンドクラッカー (2)牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳	
31	金	①ハッシュドビーフ ②マセドアンサラダ	牛もも肉 ハム	ご飯 こめ油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参	(1)フレンチトースト (2)牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 牛乳	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。 ※注)HM粉・・・ホットケーキミックス粉

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグ(NEG)ロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、カリフラワー、キャベツ、玉ねぎ、なら、ブロッコリー、オレンジ、鯖です。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	18.4g	カルシウム	244mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	346 μg	ビタミンB2	0.41mg	エネルギー	
	脂肪	16.9g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	18mg	473kcal	
幼児	蛋白質	21.3g	カルシウム	217mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	403 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー	
	脂肪	18.5g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.33mg	ビタミンC	22mg	566kcal	