

令和4年度 3月給食献立表

日にち	曜日	昼食	おやつ	主な食材			その他
				血・骨・肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料等
3	金	ちらし寿司 さわらの西京焼き おかか和え 清汁 果物 お茶	桜餅 牛乳	チーズ 桜でんぶ さわら 味噌 糸かつお 花麩 牛乳	米 油 三温糖 桜餅	人参 蓮根 椎茸 グリーンピース もやし きゅうり 小葱	酢 塩 みりん 醤油 鰹節
13	月	白飯 鮭のごま焼き	ソフトパン(非常食)	生鮭 油揚げ	米 三温糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん
27		小松菜の和風炒め煮 味噌汁 果物 お茶	牛乳	味噌 牛乳	ごま油 じゃが芋 ソフトパン	玉葱	顆粒だし 煮干し
14	火	カレーうどん ひじき入りサラダ	そばろおにぎり	鶏肉 ひじき	うどん 三温糖 ごま油	玉葱 人参 ほうれん草	昆布 カレールウ
28		果物 牛乳	お茶	鶏ひき肉 牛乳	米 ごま	きゅうり キャベツ しょうが	醤油 酢
1 15	水	すき焼き丼 即席漬け	クラッカーサンド	豚肉 わかめ	米 油 三温糖 白滝	長葱 人参 ごぼう グリーンピース	醤油 塩
29		清汁 果物 お茶	牛乳	牛乳	クラッカー ジャム	白菜 きゅうり 大根	鰹節
2 16	木	白飯 チキンカツ 春雨サラダ	マーブルケーキ	鶏肉 豆腐 味噌	米 油 パン粉 小麦粉 春雨 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	塩 中濃ソース 醤油 酢
30		味噌汁 果物 お茶	牛乳	卵 牛乳	三温糖 バター	なめこ 長葱	<small>煮干し ベーキングパウダー ココアパウダー</small>
17	金	パン オムレツ コロコロサラダ	焼きそば	卵 鶏ひき肉	パン 油 じゃが芋 三温糖	玉葱 パプリカ エリンギ ほうれん草	塩 ケチャップ マヨドレ
31		果物 牛乳	お茶	豚肉 牛乳	中華麺	きゅうり 人参 キャベツ もやし	中濃ソース
4	土	チキンピラフ ツナサラダ	せんべい	鶏肉 ツナ	米 バター 油 三温糖	玉葱 ミックスベジタブル	塩 醤油
18		コンソメスープ お茶	牛乳	牛乳	せんべい	きゅうり キャベツ 人参	コンソメ
6	月	わかめご飯 筑前煮 もやしの和え物	のり塩ポテト	わかめ 鶏肉 高野豆腐	米 ごま ごま油 三温糖	人参 ごぼう 蓮根 いんげん	醤油
20		味噌汁(非常食) 果物 お茶	牛乳	青のり 牛乳	じゃが芋 油	小松菜 もやし	フリーズドライ味噌汁 塩
7	火	白飯 煮込みハンバーグ りんご入りサラダ 清汁 果物 お茶	パフェ	豚ひき肉 麩 生クリーム 牛乳	米 油 パン粉 三温糖 コーンフレーク シュガースプレー	玉葱 人参 キャベツ きゅうり にんにく コーン りんご 小葱 苺 みかん缶	塩 トマトピューレ ケチャップ マヨドレ 醤油 鰹節
8	水	グリーンピースとチキンのクリームスパゲティ	二色ぼたもち	鶏ささみ	スパゲティ バター 小麦粉	玉葱 グリーンピース 人参	コンソメ 塩
22		みかん入りサラダ 果物 牛乳	お茶	きなこ 牛乳	三温糖 油 米 もち米 黒ごま	キャベツ きゅうり みかん缶	酢
9	木	白飯 豚肉とキャベツの味噌炒め	米粉クッキー(非常食)	豚肉 味噌 わかめ	米 油 ごま油 三温糖	キャベツ ピーマン 人参 生姜	醤油 酢
23		和風サラダ 清汁 果物 お茶	牛乳	牛乳	米粉クッキー	もやし きゅうり 小松菜 えのき	鰹節 塩
10	金	パン 白身魚のオーロラソース焼き	じゃこチャーハン	白身魚 ツナ	パン 油	玉葱 キャベツ 人参	塩 ケチャップ
24		ツナ入りソテー 果物 牛乳	お茶	じゃこ 牛乳	米 ごま油 ごま	ピーマン 小葱	マヨドレ 醤油
11	土	五目うどん キャベツの胡麻和え	源氏パイ	鶏肉 かまぼこ	うどん 三温糖 ごま	人参 しめじ 長葱 ほうれん草	昆布 醤油
25		果物 お茶	牛乳	牛乳	源氏パイ	キャベツ きゅうり	塩

今月の使用果物：かんきつ類 りんご バナナ オレンジ * 献立は諸事情により変更になる場合があります

* 1・2歳児は9時半に補食で牛乳を飲んでいきます

今月の平均エネルギー 幼児480kcal 乳児410kcal