今月の献立の　カレー・唐揚げ・アイス・芋羊羹　はアンケートでにじ組さんに人気のあった給食です♪

# 平成30年度 3月 給食予定献立表

**3歳未満児・以上児共通**

**幼保連携型認定こども園打瀬保育園**

| 日 | 曜 | 昼食<br>主食・汁・主菜・副菜・ﾌﾙｰﾂ | おやつ | 主な材料名<br>血・肉・骨になるもの | 力や体温になるもの | 体の調子を整えるもの |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ご飯　豚肉のきのこ焼き<br>人参甘煮　バナナ<br>味噌汁(キャベツ・もやし) | ひな祭りクッキー<br>(未・以)牛乳 | 豚もも肉　醤油<br>白味噌　/　牛乳 | 米　植物油　三温糖<br>/　小麦粉　三温糖　植物油 | 生姜　しめじ　えのき茸　しいたけ<br>玉葱　人参　キャベツ　もやし　バナナ<br>/　イチゴパウダー　抹茶 |
| 4 | 月 | ご飯　豚肉の生姜焼き<br>酢の物　オレンジ<br>味噌汁(油揚げ・切り干し大根) | マーマレードサンド(乳)<br>(未・以)牛乳 | 豚もも肉　醤油　わかめ　油揚げ<br>白味噌　/　牛乳 | 米　三温糖<br>/　食パン　ジャム | 大根　生姜　キャベツ<br>胡瓜　切干大根　オレンジ |
| 5 | 火 | ご飯　鮪の味噌パン粉焼き<br>梅肉のおかか和え　グレープフルーツ<br>清まし汁(えのき茸・みつ葉) | パイナップル蒸しパン(卵・乳)<br>(未・以)牛乳 | めかじき　白味噌　おかか<br>醤油　/　牛乳 | 米　三温糖　パン粉<br>/　蒸しパンミックス　ジュース　植物油 | パセリ　ほうれん草　白菜　人参　梅肉<br>えのき茸　みつ葉　グレープフルーツ |
| 6 | 水 | ご飯　麻婆豆腐<br>さつま芋の重ね煮　バナナ<br>中華スープ(カブ・カブの葉) | ☆ヨーグルト(乳)<br>☆ばりんこ | 豚挽肉　醤油　オイスターソース<br>白味噌　/　ヨーグルト | 米　ごま油　三温糖　白ごま<br>さつま芋　三温糖　/　せんべい | 玉葱　長葱　ニラ　生姜　りんご<br>レーズン　カブ　カブの葉　バナナ |
| 7 | 木 | ご飯　春雨サラダ<br>レバーの風味焼き　いよかん<br>味噌汁(じゃが芋・玉葱) | 里芋のみたらしあんかけ<br>(未・以)牛乳 | 春雨　鶏ささ身　醤油　鶏レバー<br>白味噌　/　牛乳　醤油 | 米　三温糖　ごま油　白ごま<br>じゃが芋　/　里芋　三温糖 | キャベツ　胡瓜　人参　生姜<br>にんにく　長葱　玉葱　いよかん |
| 8 | 金 | ロールパン(卵・乳)　鶏肉の唐揚げ<br>(以)ウィンナー　ポテトサラダ　みかん<br>中華スープ(しめじ・チンゲン菜) | アンパンマン野菜ジュース<br>☆星たべよ | 鶏もも肉　醤油　ウィンナー | ロールパン　植物油<br>じゃが芋　卵なしマヨネーズ<br>/　ジュース　せんべい | 生姜　胡瓜　人参　りんご<br>しめじ　チンゲン菜　みかん |
| 11 | 月 | ご飯　鶏肉の胡麻味噌焼き<br>水菜と竹輪のサラダ　オレンジ<br>清まし汁(豆腐・みつ葉) | ココアサンド(乳)<br>(未・以)牛乳 | 鶏もも肉　白味噌　醤油<br>塩昆布　豆腐　/　牛乳 | 米　白ごま　三温糖<br>/　食パン　ココアクリーム | 水菜　竹輪　人参　みつ葉　オレンジ |
| 12 | 火 | ご飯　鮭の塩焼き<br>大根とツナの煮物　グレープフルーツ<br>味噌汁(白菜・えのき) | お麩ラスク<br>(未・以)牛乳 | 鮭　ツナ　醤油<br>白味噌　/　牛乳　青のり | 米　三温糖　/　お麩　植物油 | 大根　小松菜　白菜<br>えのき茸　グレープフルーツ |
| 13 | 水 | ナポリタン(卵なしベーコン・チーズ・洋風だし)<br>花野菜のマリネ　バナナ<br>中華スープ(ホールコーン・小松菜) | 中華おこわ<br>(以)牛乳 | 卵なしベーコン　ウィンナー<br>チーズ　洋風だし<br>/　(以)牛乳　豚挽肉　醤油 | スパゲティ　オリーブ油<br>三温糖　ホールコーン<br>/　米　もち米　ごま油　三温糖 | 人参　玉葱　ピーマン　カリフラワー<br>ブロッコリー　小松菜　バナナ<br>/　しいたけ　筍　人参 |
| 14 | 木 | ご飯　ハンバーグ<br>白菜のコールスローサラダ　りんご<br>ミネストローネ(ウィンナー・人参・玉葱・パセリ) | ☆パナップ(乳) | 豚挽肉　豆腐　ウィンナー<br>洋風だし　/　パナップ | 米　パン粉<br>オリーブ油　三温糖 | 玉葱　人参　白菜<br>レーズン　パセリ　りんご |
| 15 | 金 | ご飯　(未)シュウマイ(乳)　(以)春巻<br>(未)蒸し南瓜　(未・以)ブロッコリー　ゼリー<br>中華スープ(豆腐・しめじ) | ツナと塩昆布のおにぎり<br>(以)牛乳 | (以)豚挽肉・春雨・醤油<br>(未)シュウマイ　豆腐<br>/　(以)牛乳　ツナ　塩昆布　醤油 | 米　(以)ごま油・植物油・小麦粉<br>(未)南瓜　ゼリー　/　米 | (以)しいたけ・筍・にら・人参・もやし<br>ブロッコリー　しめじ |
| 18 | 月 | ご飯　鶏肉のおろし焼き<br>即席漬け　オレンジ<br>味噌汁（油揚げ・小松菜） | じゃこトースト(乳・じゃこ)<br>(未・以)牛乳 | 鶏もも肉　醤油　油揚げ<br>白味噌　/　牛乳　じゃこ　青のり | 米　/　食パン<br>卵なしマヨネーズ　白ごま | 大根　生姜　キャベツ　胡瓜<br>人参　ゆかり　小松菜　オレンジ |
| 19 | 火 | ご飯　鰆の西京焼き<br>ぶどう豆　トマト　グレープフルーツ<br>清まし汁(万能葱・えのき茸) | マーブルケーキ(乳)<br>(未・以)牛乳 | 鰆　白味噌　大豆　昆布<br>醤油　/　牛乳　ホイップクリーム | 米　三温糖　/　ホットケーキミックス<br>三温糖　植物油 | レーズン　人参　万能葱　えのき茸<br>トマト　グレープフルーツ　ココア |
| 20 | 水 | ロールパン(らっこ・ぺんぎん)　プチパン(乳)<br>菜の花シチュー(ベーコン・スキムミルク・牛乳)<br>春野菜サラダ　バナナ | 二色おはぎ | ロールパン　プチパン　鶏もも肉<br>ベーコン　スキムミルク<br>牛乳　帆立　醤油　/　きな粉　醤油 | 植物油　ホールコーン　オリーブ油<br>じゃが芋　/　米　もち米　三温糖　黒ごま | 人参　玉葱　菜花<br>キャベツ　アスパラ　バナナ |
| 21 | 木 | ～　春　分　の　日　～ | | | | |
| 22 | 金 | 焼うどん(以・桜えび)<br>高野豆腐の含め煮　バナナ<br>中華スープ(春雨・ニラ) | きつねご飯<br>(以)牛乳 | うどん　豚もも肉　(以)桜えび<br>醤油　おかか　高野豆腐<br>春雨　/　牛乳　油揚げ　醤油 | 植物油　三温糖<br>/　米　三温糖　白ごま | 人参　キャベツ　ピーマン　筍<br>ニラ　バナナ　人参 |
| 25 | 月 | ご飯　豚肉のケチャップ焼き<br>切り干し大根のサラダ　オレンジ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ) | いちごジャムサンド(乳)<br>(未・以)牛乳 | 豚もも肉　醤油　わかめ<br>白味噌　/　牛乳 | 米　ごま油　三温糖<br>植物油　白玉 | 切干大根　胡瓜　人参<br>キャベツ　オレンジ |
| 26 | 火 | ご飯　ぶりの照り焼き<br>更紗炒め　パイン<br>清まし汁(白玉麩・みつ葉) | ☆アメリカンドック(乳・卵)<br>(未・以)牛乳 | ぶり　醤油　豚挽肉<br>/　牛乳　アメリカンドック | じゃが芋　米　三温糖<br>植物油　白玉麩 | 生姜　人参　ピーマン<br>みつ葉　パイン |
| 27 | 水 | ご飯　八宝菜(以・えび、卵)<br>煮豆　ジュース | 味噌ラーメン<br>(以)牛乳 | 豚もも肉　(以)えび・卵　醤油<br>白いんげん豆　/　(以)牛乳　帆立<br>豚挽肉　白味噌　醤油 | 米　植物油　ごま油<br>三温糖　ジュース　/　中華生麺<br>植物油　ホールコーン　ごま油 | 人参　玉葱　白菜　筍　しいたけ　ピーマン<br>/　ニラ　人参　もやし　長葱　にんにく |
| 28 | 木 | ご飯　鶏肉のつけ焼き<br>小松菜とコーンのソテー　いよかん<br>コンソメスープ(人参・玉葱・キャベツ) | 芋ようかん<br>(未・以)牛乳 | 鶏もも肉　醤油　洋風だし<br>/　牛乳　寒天 | 米　三温糖　ホールコーン<br>植物油　/　さつま芋　三温糖 | 小松菜　人参　玉葱<br>キャベツ　いよかん |
| 29 | 金 | ご飯　チキンカレー(乳)<br>ナムル　バナナ | チョコチップスコーン(乳)<br>(未・以)牛乳 | 鶏もも肉　スキムミルク<br>醤油　/　牛乳 | 米　じゃが芋　植物油　三温糖<br>ごま油　白ごま　/　バター<br>ホットケーキミックス　三温糖　チョコ | 人参　玉葱　もやし　ほうれん草<br>バナナ　/　シナモン |

≪平均栄養価　3歳未満児（朝の牛乳含む）≫

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩 |
|---|---|---|---|---|
| 545 | 21.3 | 18.1 | 252 | 2 |

≪平均栄養価　3歳以上児≫

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩 |
|---|---|---|---|---|
| 589 | 23.1 | 19.1 | 216 | 2.2 |

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆印は市販品のおやつの提供になります。　　野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。

**こんにちは、給食室です❀**

今年度最後の給食となりました。にじ組さんにとっては保育園最後の給食ですね。
今月はにじ組さんに人気のあった給食が出ます♪
楽しみにしていてくださいね。