令和　2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 主食・汁・主菜・副菜・ﾌﾙｰﾂ	おやつ	主な材料名 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	月	ごはん　豚肉のケチャップ焼き 切干大根のサラダ　オレンジ 味噌汁（キャベツ・わかめ）	**いちごジャムサンド（乳）** （未・以）牛乳	豚もも肉　醤油　わかめ 味噌　/　牛乳	米　ごま油　三温糖 /　食パン　いちごジャム	切干大根　胡瓜　人参 キャベツ　オレンジ
2	火	ごはん　鶏肉のつけ焼き 小松菜とコーンのソテー　グレープフルーツ コンソメスープ（玉葱・人参・キャベツ）	**スイートポテト（卵・乳）** （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　洋風だし /　牛乳　卵黄	米　三温糖　ホールコーン 植物油　/　さつま芋 バター　三温糖	小松菜　玉葱　人参 キャベツ　グレープフルーツ
3	水	ちらし寿司　**さわらの西京焼き** ぶどう豆　みかん 清まし汁（えのき・万能葱）	**いちごババロア（乳）**	油揚げ　醤油　さわら 味噌　大豆　刻み昆布 /　牛乳　生クリーム　チョコ	米　三温糖　ホールコーン /　いちごババロアの素	人参　胡瓜　レーズン えのき　万能葱　みかん
4	木	ごはん　**春雨サラダ（乳）** 鶏レバーの味噌焼き　パイン 中華スープ（白菜・しめじ）	オーブンポテト （未・以）牛乳	卵なしロースハム　醤油 鶏レバー　味噌　/　牛乳	米　春雨　三温糖 ごま油　白ごま /　じゃが芋　オリーブ油	キャベツ　胡瓜　人参　生姜 にんにく　白菜　しめじ　パイン
5	金	**ロールパン(未・乳)　バンズ(以・卵)**　ハンバーグ コールスローサラダ　バナナ ミネストローネ(ウインナー・玉葱・人参・パセリ)	☆星たべよ （未・以） オレンジジュース	豚挽肉　豆腐 ウインナー　洋風だし	(未)ロールパン (以)バンズ　パン粉 ホールコーン　卵なしマヨネーズ /　オレンジジュース　星たべよ	玉葱　人参　キャベツ 胡瓜　パセリ　バナナ
8	月	ごはん　鶏肉のおろし焼き 即席漬け（ゆかり）　オレンジ 味噌汁（油揚げ・小松菜）	**じゃこトースト（じゃこ・乳）** （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　油揚げ 味噌　/　牛乳 ちりめんじゃこ　青のり	米　/　食パン 卵なしマヨネーズ　白ごま	大根　生姜　キャベツ　胡瓜 人参　ゆかり　小松菜　オレンジ
9	火	ごはん　鮪の味噌パン粉焼き 梅肉のおかか和え　グレープフルーツ 清まし汁（えのき・三つ葉）	**ブラウニー（卵・乳・カカオ）** （未・以）牛乳	めかじき　味噌 削り節　/　牛乳	米 パン粉 三温糖 / 三温糖 蒸しパンミックス　植物油	パセリ　ほうれん草　白菜 人参　梅肉　えのき　三つ葉 グレープフルーツ　/　ココア　バナナ
10	水	**ナポリタン（乳）** 花野菜のマリネ　バナナ コンソメスープ（小松菜・ホールコーン）	鮭ご飯 （以）牛乳	卵なしベーコン　ウインナー チーズ　洋風だし /　（以）牛乳　鮭	スパゲティ　オリーブ油　三温糖 ホールコーン　/　米　白ごま	人参　玉葱　ピーマン　カリフラワー ブロッコリー　小松菜　バナナ
11	木	ごはん　豚肉のきのこ焼き 人参甘煮　みかん 中華スープ（わかめ・チンゲン菜）	**チョコチップスコーン（乳・カカオ）** （未・以）牛乳	豚もも肉　醤油　わかめ /　牛乳　チョコ	米　植物油　三温糖　/　バター ホットケーキミックス　三温糖	生姜　しめじ　えのき 椎茸　玉葱　人参 チンゲン菜　みかん　/　シナモン
12	金	ごはん　**焼売(未・乳)**　春巻き(以) ブロッコリー　(未)蒸し南瓜　ゼリー コンソメスープ（じゃが芋・玉葱・パセリ）	**☆バームクーヘン（卵・乳）** （未・以）牛乳	(未)焼売　(以)豚挽肉　醤油 洋風だし　/　牛乳	米　春巻きの皮　春雨　ごま油 植物油　小麦粉　(未)南瓜 じゃが芋 ゼリー / バームクーヘン	椎茸　筍　にら　人参　もやし ブロッコリー　玉葱　パセリ
15	月	ごはん　豚肉の生姜焼き 酢の物　オレンジ 清まし汁（豆腐・三つ葉）	**マーマレードサンド（乳）** （未・以）牛乳	豚もも肉　醤油　わかめ 豆腐　/　牛乳	米　三温糖 /　食パン　マーマレードジャム	大根　生姜　キャベツ 胡瓜　三つ葉　オレンジ
16	火	ごはん　鮭のタルタルソース風 ブロッコリー　グレープフルーツ 味噌汁（なめこ・長葱）	**マーブルケーキ（乳・カカオ）** （未・以）牛乳	鮭　味噌　/　牛乳	米　卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾎｰﾙｺｰﾝ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ / ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 三温糖　植物油	玉葱　パセリ　ブロッコリー　なめこ 長葱　グレープフルーツ　/　ココア
17	水	ごはん　**八宝菜(以・えび)** 蒸し南瓜　バナナ 中華スープ（キャベツ・にら）	ツナと塩昆布の おにぎり （以）牛乳	豚もも肉　(以)えび　醤油 /（以）牛乳　ツナ 塩昆布　醤油	米　植物油　ごま油 南瓜　/　米	人参　玉葱　白菜　筍　椎茸 ピーマン　キャベツ　にら　バナナ
18	木	ごはん　鮪の竜田揚げ さつま芋のポテトサラダ　いよかん 清まし汁（白菜・わかめ）	**☆ヨーグルト（乳）** ☆ぱりんこ	めかじき　醤油 わかめ　/　ヨーグルト	米　植物油　さつま芋 卵なしマヨネーズ / ぱりんこ	生姜　胡瓜　人参 りんご　白菜　いよかん
19	金	**ロールパン(未・乳)**　プチパン **菜の花シチュー（乳）** 春野菜サラダ　ジュース	二色おはぎ （以）牛乳	鶏もも肉　卵なしベーコン　牛乳 スキムミルク　帆立貝　醤油 /（以）牛乳　きな粉　醤油	(未)ロールパン(以)プチパン じゃが芋 植物油 ホールコーン オリーブ油 ジュース / 米 もち米 三温糖 黒ごま	人参　玉葱　菜の花 キャベツ　アスパラガス
22	月	ごはん　鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜と竹輪のサラダ　オレンジ 清まし汁（白玉麩・万能葱）	お麩ラスク （未・以）牛乳	鶏もも肉　味噌　醤油　竹輪 塩昆布　/　牛乳　青のり	米　白ごま　三温糖 白玉麩　/　お麩　植物油	水菜　人参　万能葱　オレンジ
23	火	ごはん　**ぶりの磯り焼き** 更紗炒め　グレープフルーツ 味噌汁（小松菜・生揚げ）	**フルーツサンド（乳）** （未・以）牛乳	ぶり　醤油　豚挽肉　生揚げ 味噌　/　牛乳　生クリーム	米　三温糖　じゃが芋 植物油　/　食パン	生姜　人参　ピーマン　小松菜 グレープフルーツ / 黄桃 パイン いちご
24	水	ごはん　麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮　バナナ 中華スープ（かぶ・かぶの葉）	中華おこわ （以）牛乳	豆腐　豚挽肉　醤油 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　味噌 / (以)牛乳　豚挽肉　醤油	米　ごま油　三温糖 白ごま　さつま芋　/　米 もち米　ごま油　醤油	玉葱　長葱　にら　生姜 りんご　レーズン　かぶ　かぶの葉 バナナ　/　椎茸　筍　人参
25	木	ごはん　鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ　いよかん コンソメスープ（白菜・玉葱・パセリ）	**アメリカンドック（卵・乳）** （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　洋風だし /　牛乳　アメリカンドック	米　植物油　じゃが芋 卵なしマヨネーズ	生姜　胡瓜　人参　りんご 白菜　玉葱　パセリ　いよかん
26	金	ごはん　**ポークカレー（乳）** ピクルス　バナナ	味噌ラーメン	豚もも肉　スキムミルク /　帆立貝　豚挽肉 味噌　醤油	米　じゃが芋　植物油 三温糖　/　卵なし中華生麺 植物油　ホールコーン　ごま油	人参　玉葱　大根　胡瓜 バナナ　/　にら　人参 もやし　長葱　にんにく
29	月	ごはん　鮭の塩焼き 大根とツナの煮物　オレンジ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	**ココアサンド（乳）** （未・以）牛乳	鮭　ツナ　醤油 油揚げ　味噌　/　牛乳	米　三温糖 /　食パン　ココアクリーム	大根　小松菜　キャベツ　オレンジ
30	火	ごはん　鶏肉のつくね焼き 南瓜サラダ　グレープフルーツ ミネストローネ(玉葱・じゃが芋)	**☆あげぱん（乳）** （未・以）牛乳	鶏挽肉　醤油 洋風だし　/　牛乳	米　三温糖 南瓜　卵なしマヨネーズ じゃが芋　/　あげぱん	長葱　人参　生姜　胡瓜 レーズン　玉葱　グレープフルーツ
31	水	焼きそば 煮豆（白いんげん豆）　バナナ 中華スープ（春雨・にら）	**☆パナップ（乳）**	豚挽肉　青のり　白いんげん豆	卵なし中華蒸し麺　植物油 三温糖　春雨　/　パナップ	玉葱　人参　キャベツ　椎茸 ピーマン　もやし　にら　バナナ

≪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
525	20.4	16.8	243	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
550	21	17.3	198	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。