

2020年

### 3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	麦ごはん 大豆の五目煮 みそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 米粉マフィン	牛乳・鶏肉・だいず・煮干し だし・米みそ・麦みそ・脱脂 粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物 油・砂糖(三温糖)・米粉・アー モンドパウダー	バナ・こんにやく・ごぼう・にんじ ん・さやいんげん・しょうが・もや し・えのきたけ・青ねぎ
3	火	麦ごはん 鶏のマリネ焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク りんご(50g) ひなあられ	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がら だし・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植 物油・マーガリン・バター・小麦粉・ あられ	いちご・たまねぎ・しょうが・キャ ベツ・にんじん・コーン、ホル(缶)・パセ リ・りんご・こまつな
4	水	十六穀米ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 鮭のサワーソース焼き 中華風精進炒め	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 焼きいも いりいりこ	牛乳・木綿豆腐・煮干しだ し・鮭(切り身)・プレーンヨーグル ト・油揚げ・脱脂粉乳・煮干し	ウエハース・精白米・赤米・マヨネ ーズ・すりごま・ごま油・砂糖 (三温糖)・植物油・さつまいも	たまねぎ・青ねぎ・キャベツ・パ セリ・レモン・コーン、ホル(缶)・こんにやく・れ んこん・にんじん・ほうれんそう・ しめじ・しょうが
5	木	コーンスープ ロールパン フランスパン ローストチキン チキンカツ さつま芋とチーズのサラダ	牛乳(未満児) スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥が らだし・鶏卵・ロースム・プロセ スチーズ・生クリーム(植物性)	マーガリン・小麦粉・ロールパン・フランス パン・植物油・パン粉・揚げ油・ さつまいも・マヨネーズ・マロニ・カス テラ・砂糖(三温糖)	コーン、クリーム(缶)・たまねぎ・にんじ ん・パセリ・きゅうり・レモン(汁使 用)・コーン、ホル(缶)・プロコリー・ミニ トマト・オレゾ・いちご
6	金	麦ごはん 魚の南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コーンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・プロセチーズ・魚・かつお だし・鶏卵・ロースム・鳥がら だし・脱脂粉乳・おから・白身 魚	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ 砂糖(三温糖)・植物油・ごま 油・ホットケーキミックス・バタ ー	青ねぎ・サツな・にんじん・たま ねぎ・ほうれんそう・コーン、クリーム (缶)・コーン、ホル(缶)・たけのこ・乾 しいたけ
7	土	親子うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・鶏肉・鶏卵・かまぼ こ・煮干し・昆布だし・含脂 加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・ビスケッ ト	いよかん・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・バナ
9	月	麦ごはん 清汁(かまぼこ・えのきたけ) やまいもと豚肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク りんご(50g) クッキー(15g)	牛乳・かまぼこ・煮干しだ し・豚肉・まぐろ油漬(缶)・ 米みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・やまいも・植物 油・砂糖(三温糖)・クッキー	もも(缶)・えのきたけ・青ねぎ・ス ナップエンドウ・キャベツ・もやし・ きゅうり・にんじん・りんご
10	火	ぶどうパン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥が らだし・鶏卵・豆乳・寒天	せんべい・ぶどうパン・小麦 粉・マーガリン・植物油・ごま油・ すりごま・砂糖(三温糖)	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・マ ッシュルーム(缶)・ほうれんそう・バナ ・黄桃(缶)・パイナップル(缶)・みかん (缶)
11	水	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(鶏ささ身)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・ 煮干しだし・鶏肉ささ身・塩 わかめ・かつお・昆布だし・ 豆乳・鶏卵・ロースム・脱脂粉 乳・かつおだし	精白米・麦・ごま油・砂糖(三 温糖)・片栗粉・植物油・やま いも・小麦粉	パイナップル(缶)・にんじん・乾しい たけ・たまねぎ・さやいんげん・ しょうが・しいたけだし・えのきた け・キャベツ・トマトチップ
12	木	わかめごはん ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ジャムサンド 野菜こんぶ	牛乳・鶏肉・塩わかめ・牛ひ き肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂 粉乳・木綿豆腐・かつお・昆 布だし・野菜昆布	精白米・麦・植物油・パン粉・ 砂糖(三温糖)・片栗粉・サトウ 芋用パン	りんご・にんじん・たまねぎ・さや いんげん・トマトチップ・ブロッコリー・こ まつな・えのきたけ・ブルーベリー・ジャム
13	金	麦ごはん えびフライ サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク いちご(50g) かりんとう	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・鳥 がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦 粉・パン粉・揚げ油・植物油・ かりんとう	サツな・トマト・トマト、ホル、カット(缶)・ たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・パ セリ・いちご
16	月	麦ごはん カレー トマト(32g) ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー ウエハース	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・か まぼこ・ひじき・脱脂粉乳・ 寒天	精白米・麦・じゃがいも・カール ワ・なたね油・マヨネーズ・砂糖(三 温糖)・すりごま・ウエハース	バナ・たまねぎ・にんじん・ケル ワ・ビス・トマト・きゅうり・レモン(汁使 用)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	553	23.8	16.8	339	2.2	216	0.33	0.59	30	4.2	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準※1)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	56%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)※2		27%		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

2020年

## 3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
28	土	スパゲティ・ミートソース バナナ(150g)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・マーガリン・パン粉・カステラ	レタス・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトチャップ・トマトピューレ・バナナ