

2023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	その他
1	水	麦ごはん(未満児用) 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) みかん(缶)(未満児) スキムミルク いちご(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・クッキー	みかん缶・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・こまつな・いちご	清酒・食塩・ウスターソース・トマトソース・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・みりん・こしょう
2	木	麦ごはん(未満児用) ひじき団子のスープ 菜の花和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・脱脂粉乳・おから	精白米・押麦・片栗粉・じゃがいも・植物油・ごま油・すりごま・三温糖・ホットケーキミックス・バター	パナ・青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・ホルモン缶・ほうれんそう・ホルモン缶	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ
3	金	ぶどうパン(未満児用) とりのマーマレード焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・ぶどうパン・マーマレード・植物油・バター・小麦粉・三温糖・缶詰シロップ・あられ	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・パセリ・白桃缶	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
4	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	いよかん70g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	牛肉・加糖ヨーグルト・調整豆乳	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	いよかん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
6	月	麦ごはん(未満児用) カレー ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛肉・かまぼこ・ひじき・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・じゃがいも・カレー・植物油・なたね油・マヨネーズ・三温糖・すりごま	いちご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・きゅうり・みかん缶・黄桃缶	鳥がらだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)
7	火	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スイートポテト いりいりこ	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・煮干し	精白米・押麦・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも・マカロン	キウフルーツ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・かつお昆布だし・食塩・パリエッセンス
8	水	食パン(未満児用) 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 りんご(50g) クラッカー(15g)	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・脱脂粉乳	せんべい・食パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・クッキー	サカナ・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・パセリ・りんご	食塩・鳥がらだし・ローリエ
9	木	ロールパン(未満児用) ハンバーグ サラダ菜(7g) チーズ(10g) フライドポテト コンソメスープ(誕生日会)	牛乳(未満児) スキムミルク ケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・プロセスチーズ・脱脂粉乳	ロールパン・植物油・パン粉・じゃがいも・揚げ油・ショートケーキ(果実なし)	たまねぎ・サカナ・にんじん・ホルモン缶・パセリ・いちご	食塩・こしょう・ナツメグ・トマトソース・ウスターソース・鳥がらだし・濃口しょうゆ
10	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・牛肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵	ウエハース・精白米・押麦・白玉ふ・やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・マカロン	えのきたけ・青ねぎ・スタップ・えんどう・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・パリエッセンス
11	土	シーフードスパゲティ オレンジ(75g)	りんご40g(未満児) 豆乳 カステラ	ベーコン・冷凍えび・あさり水煮缶・粉チーズ・調整豆乳	スパゲティ・植物油・カステラ	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ネンジン	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
13	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・たまねぎ)(未満児用) 魚のみそ煮 中華風精進炒め	牛乳(未満児) パンアップル缶(缶)30g(未満児) 飲むヨーグルト ドーナツ(落とし入れ法)	牛乳・木綿豆腐・魚・油揚げ・トリングヨーグルト・鶏卵	精白米・押麦・三温糖・ごま油・すりごま・小麦粉・植物油・揚げ油・粉糖	パンアップル缶・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・ホルモン缶・糸こんにゃく・れんこん・にんじん・ほうれんそう・しめじ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・パリエッセンス
14	火	麦ごはん(未満児用) 大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン するめ	牛乳・鶏もも・ゆでだし・野菜昆布・脱脂粉乳・豆乳・するめ	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	バナ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・だいこん・青ねぎ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・パリエッセンス
15	水	皿うどん(あんかけ) バナナ(150g)	牛乳(未満児) いよかん70g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・かまぼこ・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	中華めん・植物油・三温糖・片栗粉	いよかん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・バナ・みかん缶・黄桃缶	中華スープの素・食塩・こしょう・清酒・濃口しょうゆ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(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)
今月の平均栄養量	472	18.4	13.8	268	2.3	188	0.30	0.44	28	4.3	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2023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	その他
16	木	十六穀米ごはん 南蛮漬け トマト(32g) 中華風コーンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・アロセチーズ・白身魚・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・ローズム・脱脂粉乳・あおのり	精白米・赤米・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・ごま油・やまいも・小麦粉	青ねぎ・トマト・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・クリーム・コーン缶・ホールコーン缶・ゆでたけのこ・乾しいたけ・キャベツ	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ
20	月	麦ごはん(未満児用) カレームニエル にんじんの甘煮 にら玉みそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・魚・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・小麦粉・マーガリン・三温糖・植物油・マカロニ・黒砂糖	いちご・にんじん・にら・たまねぎ・えのきたけ	食塩・白ワケ・カレー粉・煮干しだし・米みそ・麦みそ

【食材納入業者】※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店
魚……………マキイ
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販
パン……………サイラー
缶詰・乾物・調味料ほか……………生野食品