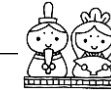
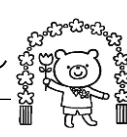




令和3年3月献立表(幼児)



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | 調味料 |
|---------------|-------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | |
| 01月 18木 | 昼食 | 御飯 みそ汁 豚肉とキャベツ炒め シュウマイ オレンジ | 米 油 | みそ 豚肉 シュウマイ | もやし、人参 キャベツ、ピーマン、人参 オレンジ | エネルギー 567KCal たんぱく質 17.7g 脂 質 19.1g カルシウム 178mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 さつまいもチップ | さつまいもチップ | 牛乳 | | |
| 02月 19金 | 昼食 | 御飯 豆腐のみそ汁 さけの塩焼き 白菜とほうれん草の和え物 バイン缶 | 米 和風ドレッシング | みそ、豆腐、油揚げ さけ ハム | 人参 白菜、ほうれん草、人参 バイン缶 | エネルギー 523KCal たんぱく質 23.7g 脂 質 13.9g カルシウム 299mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 お米deガトーショコラ | お米deガトーショコラ | 牛乳 | | |
| 03月 ひな祭り給食 | 昼食 | ちらし寿司 すまし汁 キャベツとささみのごまだれサラダ 三色花ゼリー | 米、砂糖 ごまドレッシング | 錦糸卵、桜でんぶ かまぼこ ささ身 三色花ゼリー | 人参、絹さや、しいたけ、かんぴょう 小松菜 キャベツ、人参、コーン | エネルギー 545KCal たんぱく質 19.1g 脂 質 10.3g カルシウム 267mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 ひなあられ | ひなあられ | 牛乳 |  | |
| 04月 22木 | 昼食 | あんかけうどん オニオンスープ 大根サラダ フルーツカクテル缶 | うどん、片栗粉 マヨネーズ | 鶏肉 ほたての水煮 | 白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ 玉ねぎ、コーン 大根、人参、きゅうり フルーツカクテル缶 | エネルギー 452KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 10.5g カルシウム 189mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 焼きドーナツ | 焼きドーナツ | 牛乳 | | |
| 05月 15金 | 昼食 | カレーライス みそ汁 コールスローサラダ りんご | 米、じゃがいも、油、カレールウ マヨネーズ、砂糖 | 豚肉 生揚げ、みそ ハム | 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく 小松菜、ねぎ キャベツ、人参、コーン りんご | エネルギー 582KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 17.9g カルシウム 225mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 蒸しパン(バナナ) | 蒸しパン(バナナ) | 牛乳 | | |
| 08月 17水 | 昼食 | 御飯 みそ汁 白身魚のフライ(タルタルソース) ブロッコリーとトマトのサラダ もも缶 | 米 焼ふ 油 フレンチドレッシング、マヨネーズ | みそ、わかめ 白身魚のフライ、タルタルソース ハム | 人参 ブロッコリー、ミニトマト、コーン もも缶 | エネルギー 531KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 14.4g カルシウム 264mg |
| | 午後おやつ | 野菜ジュース みかんゼリー ウエハース(きなこ) | | みかんゼリーの素 ウエハース | 野菜ジュース | |
| 09月 29火 | 昼食 | トマトスパゲティ コーンポタージュ 白菜のごま和え フルーツカクテル缶 | スパゲティ、油 クルトン ごま和えの素 | ツナ 調製豆乳 ハム | トマト缶詰、ほうれん草、玉ねぎ コーンポタージュの素、パセリ粉 白菜、人参 フルーツカクテル缶 | エネルギー 561KCal たんぱく質 19.8g 脂 質 12.3g カルシウム 118mg |
| | 午後おやつ | 麦茶 おにぎり | 米、ごま | しらす干し | | |
| 10月 30火 | 昼食 | ふりかけご飯 すまし汁 肉団子の甘酢あん 小松菜とツナの和えもの りんご | 米 片栗粉、砂糖 | おかかふりかけ 肉団子 ツナ | 白菜、えのき、豆苗 小松菜、人参、コーン りんご | エネルギー 477KCal たんぱく質 19.2g 脂 質 12.0g カルシウム 221mg |
| | 午後おやつ | 飲むヨーグルト ぼんせんべい(えび) | ぼんせんべい(えび) | 飲むヨーグルト | | |
| 11月 31水 | 昼食 | ホットドッグ マカロニスープ ブロッコリーの三色サラダ バナナ | ロールパン マカロニ フレンチドレッシング、マヨネーズ | ウインナーソーセージ ペーコン かにかま | キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参、コーン バナナ | エネルギー 501KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 20.6g カルシウム 200mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 シュークリーム | | 牛乳 シュークリーム | | |
| 12月 23火 | 昼食 | 御飯 みそ汁 コロッケ ひじきの煮物 オレンジ | 米 コロッケ、油 油、砂糖 | みそ さつまいも揚げ、油揚げ、大豆、ひじき | キャベツ、人参 人参、絹さや オレンジ | エネルギー 594KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 18.6g カルシウム 225mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 ココア蒸しパン | ホットケーキミックス、砂糖、ピエコア | 牛乳 卵、牛乳、バター | | |
| 16月 25木 | 昼食 | 食パン(いちごジャム) ポークチュー にんじんシリシリ バナナ | 食パン ビーフシチュールウ すりごま、ごま油 | 豚肉 卵、ツナ | いちごジャム 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース 人参 バナナ | エネルギー 482KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 14.5g カルシウム 68mg |
| | 午後おやつ | 麦茶 ぼたもち(粒あん) | ぼたもち | | | |
| 24月 お祝い給食 | 昼食 | お赤飯 すまし汁 えびフライ ごぼうときゅうりのサラダ お祝いいちごゼリー | 米、ごましお 花麩 油 マヨネーズ | 甘納豆 えびフライ ペーコン お祝いいちごゼリー | ほうれんそう ごぼう、きゅうり、人参、コーン | エネルギー 665KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 19.2g カルシウム 333mg |
| | 午後おやつ | ジョア イチゴのショートケーキ | 砂糖、小麦粉、アザラン | ジョア 卵、牛乳、無塩バター、生クリーム |  | |

※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

※3月1日(月)・11日(木)・19(金)・23(火) パック牛乳 ⇒(アレルギーで提供不可の園児)グリコ幼児りんご100ml

~ご卒業 おめでとうございます!! お子様の成長を給食室一同お祝い申し上げます。~

