



令和4年3月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			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	
1 火	16 水	昼食 御飯 みそ汁 ミートボール ナムル オレンジ 午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	米 片栗粉 ごま、ごま油	みそ ミートボール ハム	キャベツ、にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん オレンジ	エネルギー 428KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 13.1g カルシウム 192mg
	17 木	昼食 御飯 すまし汁 鶏肉のカレー焼き風 ひじきの煮物 バナナ 午後おやつ 牛乳 パバロア(いちご)	米 油、砂糖	鶏肉 さつま揚げ、油揚げ、大豆	はくさい、えのき にんじん、いんげん、ひじき バナナ	エネルギー 518KCal たんぱく質 23.9g 脂 質 15.1g カルシウム 267mg
3 木	☆ひなまつり給食☆	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 フルーツヨーグルト 午後おやつ 牛乳 三色ゼリー	米、砂糖 ごまドレッシング 砂糖	卵、鶏肉、桜でんぶ かまぼこ 鶏肉 ヨーグルト	にんじん、えだまめ こまつな キャベツ、にんじん、コーン パイン缶、みかん缶	 エネルギー 512KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 12.9g カルシウム 309mg
		4 金	22 火	昼食 御飯 みそ汁 白身魚のフライ ブロッコリーとトマトのサラダ オレンジ 午後おやつ 牛乳 ココア蒸しパン	米 焼ふ 油 フレンチドレッシング	みそ 白身魚のフライ ハム
7 月	24 木	昼食 あんかけうどん シュウマイ 大根サラダ フルーツカクテル缶 午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	うどん、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	鶏肉 シュウマイ かにかまぼこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、にんじん、きゅうり フルーツカクテル缶	エネルギー 531KCal たんぱく質 20.5g 脂 質 18.2g カルシウム 193mg
		8 火	昼食 ふりかけ御飯(おかか) みそ汁 さけの塩焼き 白菜とほうれん草の和え物 パイン缶 午後おやつ 牛乳 ぼんせんえび	米 和風ドレッシング	みそ、豆腐、油揚げ さけ ハム	ねぎ はくさい、ほうれんそう、にんじん パイン缶
9 水	18 金	昼食 ロールパン ポークシチュー にんじんシリシリ ぶどうゼリー 午後おやつ お茶・麦茶 フライドポテト	ロールパン 油、砂糖 ごま、ごま油	豚肉 卵、ツナ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム にんじん ぶどうゼリー	エネルギー 429KCal たんぱく質 14.4g 脂 質 17.9g カルシウム 56mg
		10 木	28 月	昼食 トマトスパゲティ コーンポタージュ 白菜のごま酢和え 洋なし缶 午後おやつ お茶・麦茶 焼きおにぎり	スパゲティ、油 クルトン 砂糖、ごま	ツナ 牛乳 ハム
11 金	29 火	昼食 御飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 小松菜とツナのあえもの りんご 午後おやつ 野菜ジュース みかんゼリー	米 片栗粉、砂糖	みそ 豚肉 ツナ	もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ こまつな、にんじん りんご	エネルギー 442KCal たんぱく質 16.5g 脂 質 11.2g カルシウム 103mg
		14 月	31 木	昼食 御飯 マカロニスープ チキンカツ ブロッコリーの三色サラダ みかん缶 午後おやつ 牛乳 シュークリーム(いちご)	米 マカロニ 油 フレンチドレッシング、マヨネーズ	ベーコン チキンカツ かにかまぼこ
15 火	30 水	昼食 カレーライス オムレツ コールスローサラダ もも缶 午後おやつ 牛乳 蒸しパン(バナナ)	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉 オムレツ ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、コーン もも缶	エネルギー 645KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 21.4g カルシウム 180mg
		23 水	☆お誕生日給食☆ 昼食 御飯 コンソメスープ えびフライ ごぼうときゅうりのサラダ ストロベリーゼリー 午後おやつ ヤクルト ケーキ	米 油 マヨネーズ	エビフライ ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン ストロベリーゼリー

※おやつ 3月21日(月) カスタードワッフル
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。