



令和4年3月献立表(未満児)

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	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 336KCal たんぱく質 11.5g 脂 質 11.1g カルシウム 173mg
		午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
2 水	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	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 390KCal たんぱく質 18.6g 脂 質 11.6g カルシウム 208mg
		午後おやつ 牛乳 ババロア(いちご)		牛乳 ババロアの素、牛乳		
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	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 406KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 10.3g カルシウム 242mg
		午後おやつ 牛乳 三色ゼリー		牛乳 三色ゼリー		
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	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	にんじん、わかめ ブロッコリー、ミニトマト、コーン オレンジ	エネルギー 400KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 12.6g カルシウム 145mg
		午後おやつ 牛乳 ココア蒸しパン	ココア蒸しパン	牛乳		
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	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 415KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 14.2g カルシウム 151mg
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
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	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	エネルギー 379KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 11.0g カルシウム 177mg
		午後おやつ 牛乳 ぼんせんえび	ぼんせんえび	牛乳		
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	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 368KCal たんぱく質 12.4g 脂 質 15.2g カルシウム 51mg
		午後おやつ お茶・麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
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	スパゲティ、油 クルトン 砂糖、ごま	ツナ 牛乳 ハム	トマト缶、ほうれん草、たまねぎ コーンポタージュの素 はくさい、にんじん、コーン 洋なし缶	エネルギー 379KCal たんぱく質 13.6g 脂 質 8.5g カルシウム 59mg
		午後おやつ お茶・麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり			
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	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 305KCal たんぱく質 12.5g 脂 質 8.8g カルシウム 76mg
		午後おやつ 野菜ジュース みかんゼリー			野菜ジュース みかんゼリー	
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	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	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン もも缶	エネルギー 457KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 14.9g カルシウム 144mg
		午後おやつ 牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
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	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 491KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 15.8g カルシウム 162mg
		午後おやつ 牛乳 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)	牛乳		
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	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	エネルギー 472KCal たんぱく質 11.2g 脂 質 17.7g カルシウム 55mg
		午後おやつ ヤクルト ケーキ		ヤクルト ケーキ、生クリーム		

※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。