



令和5年3月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	28 火	朝食 そばろパン ポークシチュー いんげんのごま醤油和え オレンジ	そばろパン じゃがいも ごま、砂糖	豚肉 ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム いんげん、にんじん オレンジ	エネルギー 448KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 21.8g カルシウム 218mg 食塩相当量 2.1mg
		午後おやつ 牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
2 木	20 月	朝食 ふりかけ御飯 みそ汁 さけのマヨネーズ焼き 大根サラダ 洋なし缶	米 焼ふ マヨネーズ 砂糖	みそ さけ かにかまぼこ	おかかふりかけ にんじん パセリ だいこん、きゅうり、にんじん、黄ピーマン 洋なし缶	エネルギー 422KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 11.5g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.3mg
		午後おやつ 麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
3 金	☆ ひなまつり 給食☆	朝食 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 三色ゼリー	米、砂糖 ごまドレッシング	卵、鶏肉、桜でんぶ かまぼこ 鶏肉	にんじん、きゅうり こまつな キャベツ、にんじん、コーン 三色ゼリー	エネルギー 424KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 10.4g カルシウム 212mg 食塩相当量 2.3mg
		午後おやつ 牛乳 ひなあられ	ひなあられ	牛乳		
6 月	31 金	朝食 カレーライス メンチカツ ブロッコリーの三色サラダ 白桃缶	米、じゃがいも フレンチドレッシング	豚肉 メンチカツ ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、コーン もも缶	エネルギー 688KCal たんぱく質 22.8g 脂 質 26.9g カルシウム 165mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ 牛乳 やわらかサブレ	やわらかサブレ	牛乳		
7 火	16 木	朝食 肉みそスパゲティ すまし汁 ほうれん草のお浸し りんご	スパゲティ、砂糖	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ はくさい、えのきたけ ほうれん草、にんじん、コーン、焼きのり りんご	エネルギー 652KCal たんぱく質 25.4g 脂 質 14.3g カルシウム 203mg 食塩相当量 1.5mg
		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		
8 水	17 金	朝食 御飯 みそ汁 春巻き コールスローサラダ もも缶	米 油 マヨネーズ、砂糖	みそ、豆腐、油揚げ 春巻き ハム	キャベツ、にんじん、コーン もも缶	エネルギー 500KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 15.0g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ 野菜ジュース パリパリチーズ ウエハース(バニラ)	ウエハース(バニラ)	チーズ	野菜ジュース	
9 木	27 月	朝食 御飯 すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐の煮物 パイ缶	米 砂糖 砂糖	鶏肉 さつま揚げ、豆腐	たまねぎ、にんじん マーマレード にんじん、いんげん、しいたけ パイ缶	エネルギー 485KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 13.1g カルシウム 140mg 食塩相当量 2.0mg
		午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	牛乳		
10 金	23 木	朝食 二色ご飯 みそ汁 小松菜の和え物 バナナ	米、砂糖	卵、鶏肉 みそ かつお節	グリーンピース キャベツ、にんじん こまつな、にんじん バナナ	エネルギー 517KCal たんぱく質 21.6g 脂 質 10.6g カルシウム 141mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ 麦茶 やわらかおかし(のりしお)	やわらかおかし(のりしお)			
13 月	30 木	朝食 御飯 みそ汁 おやこに キャベツのツナサラダ みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 和風ドレッシング	みそ 鶏肉、卵 ツナ	ねぎ たまねぎ、にんじん、焼きのり キャベツ、にんじん みかん缶	エネルギー 470KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 10.4g カルシウム 158mg 食塩相当量 1.7mg
		午後おやつ 牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
14 火	29 水	朝食 御飯 みそ汁 ミートボール ごま酢和え マスカットゼリー	米 片栗粉、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	みそ ミートボール ちくわ	だいこん、にんじん もやし、にんじん マスカットゼリーの素	エネルギー 487KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 9.8g カルシウム 191mg 食塩相当量 2.2mg
		午後おやつ 飲むヨーグルト 蒸しパン(いちご)	蒸しパン(いちご)	飲むヨーグルト		
15 水		朝食 シュガートースト オニオンスープ サーモンフライ ひじきのサラダ フルーツカクテル缶	食パン、砂糖 油 マヨネーズ	無塩バター サーモンフライ ベーコン	たまねぎ きゅうり、にんじん、ひじき フルーツカクテル缶	エネルギー 574KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 27.8g カルシウム 182mg 食塩相当量 2.3mg
		午後おやつ 牛乳 みかんゼリー		牛乳	みかんゼリー、みかん缶	
22 水	☆ お誕生 日給食☆	朝食 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	えびフライ ベーコン	たまねぎ、コーン、にんじん ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン ストロベリーゼリーの素	エネルギー 593KCal たんぱく質 13.8g 脂 質 20.8g カルシウム 66g 食塩相当量 1.4mg
		午後おやつ ヤクルト ケーキ	ドームケーキ	ヤクルト 生クリーム		

※おやつ 3月21日(火) ペジたべる
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。