



3月献立表



2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・なめこ)	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／ひじき、こんにゃく、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／はくさい、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	512(450) 21.8(18.1) 12.4(12.5) 3.5(2.7)
2火	ご飯 回鍋肉 大根とツナのサラダ ワンタンスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、サラダ油、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／ワンタンの皮、ぶた肉、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 ココアあげぱん	662(581) 23.2(21.2) 26.7(24.3) 4.6(3.7)
3水	鮭ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 麩のすまし汁	牛乳、／米、さけ、白いうごま、にんじん、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／焼ふ、なばな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ひなあられ、	◎ 牛乳 牛乳 ひなあられ	522(447) 22.9(19.1) 17.0(15.1) 2.8(2.2)
4木	塩タンメン チンゲン菜の中華和え りんご	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、サラダ油、中華スープ、食塩、砂糖、酒、／チンゲンサイ、コーン、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／りんご、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	613(556) 20.0(19.2) 16.3(16.8) 4.6(3.6)
5金	ご飯 チキン南蛮 小松菜とコーンの和え物 みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、／米、／とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ、／こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお節、／木綿豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ウインナー、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	506(470) 25.5(23.6) 12.1(13.5) 3.5(2.8)
6土	豚味噌丼 やみつきキャベツ風サラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	牛乳、／米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ほうれんそう、えのきたけ、かつお・こんぶだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	616(559) 16.2(16.2) 21.6(21.1) 3.5(2.8)
8月	ご飯 中華風グリルチキン ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(小松菜・しめじ)	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／こまつな、しめじ、水、中華スープ、食塩、／牛乳、／食パン、無塩バター、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 シュガートースト	647(570) 25.1(22.7) 25.8(23.6) 3.2(2.6)
9火	ご飯 鮭フライ 小松菜ともやしのお浸し みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、／米、／さけ、小麦粉、パン粉、卵、サラダ油、ウスターソース、／こまつな、もやし、しょうゆ、砂糖、和風だし、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	446(422) 23.1(21.6) 10.7(12.3) 3.2(2.5)
10水	食パン 鶏のケチャップ煮 ビーフンサラダ かぼちゃのスープ	牛乳、／食パン、／とり肉、サラダ油、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、片栗粉、／ビーフン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、／ぶた肉、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、ひじき、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	492(420) 21.7(19.2) 13.0(13.5) 3.9(2.8)
11木	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草とツナの和えもの いちご	牛乳、／米、ゆかり、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ほうれんそう、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／いちご、／牛乳、／マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	583(518) 20.2(18.7) 19.0(18.3) 5.4(4.2)
12金	フラワーライス(ピラフ) 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／キャベツ、ハム、コーン、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、／ブロッコリー、しめじ、にんじん、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、ココア、バナナ、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 バナナココアケーキ	604(518) 23.1(19.8) 28.0(24.1) 3.8(3.0)
13土	野菜あんかけ丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁(大根・ねぎ)	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／さつまいも、レモン果汁、砂糖、／だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	684(606) 16.2(16.0) 19.8(19.6) 3.3(2.5)
15月	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のナムル みそ汁(里芋・わかめ)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	609(529) 23.4(20.5) 22.5(20.8) 3.4(2.6)
16火	ご飯 さばの塩焼き キャベツとささみのサラダ みそ汁(なめこ・もやし)	牛乳、／米、／さば、食塩、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／もやし、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご、	◎ 牛乳 牛乳 アップルケーキ	631(557) 33.0(28.9) 22.1(20.7) 2.7(2.1)

3月献立表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	菜飯おにぎり 鶏のカレーから揚げ 大根ときゅうりの和えもの ポトフ	牛乳、／米、菜飯、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、カレー粉、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	540(498) 22.8(21.5) 15.4(16.1) 3.3(2.6)
18 木	スパゲティミートソース ごぼうサラダ かぶのスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／ごぼう、にんじん、みずな、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、食塩、白すりごま、／ぶた肉、かぶ、かぶの葉、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	637(576) 23.7(22.3) 22.1(21.5) 5.4(4.3)
19 金	わかめご飯 千草焼き ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／卵、とり肉、こまつな、にんじん、干しいたけ、和風だし、食塩、砂糖、しょうゆ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油、／オレンジ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	597(523) 25.6(23.0) 19.9(18.9) 3.9(3.0)
20 土	祝日＜春分の日＞			
22 月	ご飯 鶏のつくねあんかけ 切り干し大根の旨煮 みそ汁(キャベツ・えのき)	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、片栗粉、水、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／キャベツ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ケチャップ、たまねぎ、ぶた肉、パセリ粉、ピザ用チーズ、	◎ 牛乳 牛乳 ピザトースト	621(528) 27.4(23.7) 20.5(19.0) 4.0(3.0)
23 火	肉うどん 小松菜とツナの和えもの りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／こまつな、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、／りんご、／牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、	◎ 牛乳 牛乳 チキンピラフ	609(535) 21.4(19.5) 26.6(24.2) 4.7(3.6)
24 水	食パン・いちごジャム マカロニグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／マカロニ、とり肉、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、サラダ油、コンソメ、バター、牛乳、水、シチューミックスクリーム、パン粉、ピザ用チーズ、／キャベツ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ブロッコリー、ウインナー、しめじ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、さけ、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり かみかみ昆布	589(525) 24.2(22.4) 15.6(16.3) 5.0(3.9)
25 木	ビビンバ さつま芋の甘煮 わかめスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 マーブルクッキー	629(550) 21.9(20.1) 21.2(20.0) 3.5(2.7)
26 金	ご飯 豆腐ハンバーグ 大根のそぼろ煮 みそ汁(小松菜・ねぎ)	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、サラダ油、ウスターソース、ケチャップ、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、水、片栗粉、／こまつな、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ビーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 カレービーフン	589(514) 23.2(20.5) 21.4(19.4) 2.7(2.1)
27 土	卒園式のため給食はありません			
29 月	わかめおにぎり 鶏のから揚げ ポテトツナサラダ りんご	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、きゅうり、ツナ、にんじん、酢、砂糖、食塩、／りんご、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、	◎ 牛乳 牛乳 マドレーヌ	591(521) 25.1(22.5) 18.1(17.3) 2.1(1.6)
30 火	ご飯 カジキのみそ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳、／米、／かじき、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／こまつな、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎ 牛乳 牛乳 ミートパンネ	538(480) 31.0(27.2) 16.7(16.2) 2.3(1.8)
31 水	ドライカレー パリパリサラダ オレンジ	牛乳、／米、食塩、パセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉、スライスチーズ、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、／オレンジ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、コンソメ、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト(コンソメ)	551(508) 20.9(20.0) 14.8(15.7) 3.9(3.1)
 ※食材の都合により献立が変更する場合があります。 ※園で初めて食べる食材がないようにしてください。 				