

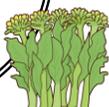
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16 月	マーボー丼 中華スープ (たまねぎ・わかめ) キャベツとじゃこの酢あえ	459.5(418.2) 21.9(17.9) 14.3(11.4) 2.1(1.9)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	○牛乳、木綿豆腐 豚肉赤身ミンチ、しらす干し 赤みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ、えのきたけ カットわかめ、にんにく しょうが	しょうゆ、酢、みりん 中華だし(素材力) 食塩	お茶 きなこもち	牛乳 ふがし
3 火	ちらし寿司(さけ) すまし汁(豆腐・なばな) もやしのごまあえ ひなまつりゼリー	690.6(609.0) 14.3(12.5) 5.6(5.8) 1.8(1.5)	米 砂糖、花麩、すりごま サラダ油	○カルピス、木綿豆腐 さけほぐし身、油揚げ	もやし、にんじん、なばな 干しいたけ、さやえんどう かんぴょう(乾)、きざみのり ひなまつりゼリー	しょうゆ、酢 かつおだし(素材力) 食塩	お茶 たべっこBABY	カルピス 花あられ
4 18 水	ごはん すまし汁(わかめ・たまねぎ) 鶏肉のから揚げ キャベツの塩昆布和え 【18日のみ】さきいか(カミカミデー)	551.3(508.5) 18.3(15.7) 23.4(18.7) 1.4(1.1)	米 調合油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐 なんと	キャベツ、にんじん、たまねぎ しょうが、塩こんぶ カットわかめ、◎野菜ジュース	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	野菜ジュース ふわっとえび味	牛乳 源氏パイ
5 木	ロールパン 焼きそば コーンスープ バナナ1/2	592.2(487.8) 23.2(17.7) 15.7(11.3) 2.8(2.1)	焼きそばめん ロールパン○米、○もち米 サラダ油、○砂糖 ○すりごま、○ごま油	○牛乳、豚肉(もも) 絹ごし豆腐、○ミックス味噌 かつお節	バナナ、クリームコーン缶 キャベツ、たまねぎ、コーン缶 もやし、にんじん、しいたけ あおのり	ウスターソース、○みりん コンソメ、食塩、パセリ粉	お茶 ハイハイ	牛乳 おにぎり (みそ焼き)
6 金	ごはん 野菜スープ (キャベツ・コーン) ハンバーグケチャップ煮 茹でブロッコリー	520.5(472.3) 18.7(15.9) 17.6(15.3) 1.8(1.5)	米 サラダ油、砂糖	○牛乳、ハンバーグ(冷凍)	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん しめじ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩	お茶 ミレーフライ	牛乳 バニラクリームク ラッカー
7 21 土	チンジャオロース丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	646.5(566.3) 14.5(11.9) 10.3(8.3) 2.3(1.9)	米 片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん ピーマン、たけのこ くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、中華だし(素材力)	フルーツ豆乳 クッキー	
9 23 月	チャーハン チンゲンサイスープ もやしと人参のナムル	430.6(443.6) 14.9(13.9) 10.5(10.0) 2.3(2.1)	米 サラダ油、ごま油、すりごま	○牛乳、えび 無添加ベーコン、なんと	にんじん、もやし、たまねぎ チンゲンサイ、ねぎ ◎フルーツ豆乳	しょうゆ、中華だし(素材力) 食塩	フルーツ豆乳 ふんわり棒	牛乳 お米のレシピ
10 火	ロールパン 大豆入りポークシチュー キャベツツテ 国産みかんゼリー	589.9(488.4) 22.5(17.8) 22.5(18.0) 2.0(1.7)	ロールパン じゃがいも、○米粉 ○砂糖 サラダ油、米粉 ○サラダ油	○牛乳、豆乳、豚肉(もも) ○豆乳、大豆(ゆで) ウインナー	国産みかんゼリー、キャベツ たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、○いちごジャム グリーンピース(冷凍)	コンソメ、食塩	お茶 リドクラッカー	牛乳 蒸しパン (いちごジャム)
11 水	鶏丼 味噌汁(油揚げ・わかめ) キャベツのゆかり和え	480.7(476.4) 21.5(18.3) 10.9(8.8) 2.1(1.9)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉、なんと 赤みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、しめじ、さやえんどう カットわかめ、きざみのり ◎りんご天然果汁、ゆかり粉	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	りんご果汁 星たべよ	牛乳 濃州みそあられ
12 木	ロールパン きのこスープパゲティ ブロッコリーのサラダ	510.5(413.4) 17.6(13.6) 19.5(14.3) 2.0(1.6)	ロールパン スパゲティ ○コーンフレーク、サラダ油 砂糖	○牛乳、無添加ベーコン ○ホイップクリーム	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、しめじ、えのきたけ ○いちごジャム、赤ピーマン ピーマン、コーン缶、にんにく 焼きのり	しょうゆ、みりん、酢、食塩	お茶 浮千鳥	牛乳 パフェ (いちごジャム)
13 金	ひじき御飯 味噌汁(豆腐・だいこん) じゃがいものツナマヨネーズ	541.5(481.3) 17.9(14.9) 20.3(16.3) 1.8(1.7)	米 マヨネーズ(スプレッド) サラダ油、砂糖、じゃがいも	○牛乳、木綿豆腐 鶏もも肉、ミックス味噌 ツナ油漬缶、油揚げ	だいこん、えのきたけ にんじん、ねぎ、ひじき 干しいたけ、パセリ	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 カルシウムせん べい	牛乳 かりんとう
14 土	ハヤシライス 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	701.1(620.9) 13.4(11.4) 14.6(12.5) 2.0(1.9)	米 じゃがいも、サラダ油	魚肉ソーセージ、豚肉(肩)	バナナ、たまねぎ、まいたけ にんじん、くだものゼリー ○フルーツ豆乳	ハヤシルウ ウスターソース	フルーツ豆乳 クッキー	
17 火	ごはん 味噌汁(油揚げ・だいこん) 肉じゃが プチ納豆	561.7(505.2) 23.3(19.6) 14.9(13.1) 1.8(1.5)	米 じゃがいも ○米粉マカロニ、○砂糖 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも)、納豆 ○きな粉、赤みそ、油揚げ	たまねぎ、しらたき、にんじん だいこん、ねぎ、えのきたけ グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩、○食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 米粉マカロニあ べかわ
19 木	カレーライス キャベツのツナサラダ みかん缶	571.4(506.9) 19.4(15.9) 19.1(15.3) 1.7(1.4)	米 じゃがいも、サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ みかん缶、にんじん グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢 ウスターソース、食塩	お茶 ハイハイ	牛乳 ルヴァンプライム
24 火	ごはん コンソメスープ (にんじん・キャベツ) 鶏肉のケチャップ炒め	610.3(543.9) 19.6(17.0) 19.8(17.0) 1.3(1.3)	米 ○米粉、○砂糖、片栗粉 砂糖、○サラダ油、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ 黄ピーマン、ピーマン、しめじ コーン缶、○いちごジャム しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩	お茶 リドクラッカー	牛乳 蒸しパン (いちごジャム)
25 水	鮭ご飯 コロッケ(ケチャップソース) コーンスープ 春雨サラダ みかんゼリー	549.9(541.2) 14.7(13.1) 17.0(14.0) 2.0(1.8)	米 調合油、はるさめ、砂糖 片栗粉、いりごま、ごま油 ポテトコロッケ(冷凍)	○牛乳、絹ごし豆腐 無添加ベーコン さけほぐし身	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、みかん缶、もやし きゅうり、にんじん、塩こんぶ ◎りんご天然果汁	酢、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ コンソメ、パセリ粉	りんご果汁 星たべよ	牛乳 米粉と豆乳の ショートケーキ

## 3月 給食だより

### 献立からのメッセージ

なばな

カリウム、カルシウムをはじめマグネシウムや鉄、りんなどのミネラルを豊富に含んでいます。これらのミネラルは、骨を丈夫にし、健康を維持します。



	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	553	18.2	15.7	205	1.9	168	0.3	0.34	27	4.7	2
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	108	89	103	89	86	88	107	106	135	147	143
3才未満児	498	15.2	13	220	1.8	138	0.25	0.3	24	4	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	108	82	94	103	78	73	100	107	120	121	113



※都合により、献立を変更することがあります。

