



3月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和5年2月24日
(○は午後おやつ)

日	曜日	献立	3時おやつ	材 料 名			
				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
1	水	ご飯・回鍋肉 ★ちくわの磯辺揚げ 中華スープ・りんご	牛乳 ★ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、○卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、ピーマン、しめじ、○いちごジャム、葉ねぎ、黄ピーマン、あおのり	しょうゆ、鶏がらだし・粉末、酒、食塩
2	木	ご飯・鶏じゃが 切干大根の酢の物 しめじの味噌汁・いちご	牛乳 黒ごまクッキー	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、○バター、○片栗粉、片栗粉、○黒ごま、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	たまねぎ、いちご、にんじん皮むき、きゅうり、万能ねぎ、切り干しだいこん、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)、生わかめ	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、みりん、かつおだし・鰹節、カレー粉
3	金	～ひな祭りメニュー～ ちらし寿司 手毬麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 おひなさまケーキ	米、○米粉、○砂糖、○油、焼ふ、ごま	○牛乳、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶(きはだ)	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、○いちご、葉ねぎ、なばな、しいたけ、コーン缶、焼きのり	すし酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
4	土	チャーハン 豆腐のスープ バナナ	クラッカー	米、油、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、葉ねぎ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだし・粉末、食塩
6	月	ご飯・さばのごま味噌焼き 五目豆 ★はんぺんのすまし汁・みかん	牛乳 きなこラスク	米、○フランスパン、板こんにやく、○バター、砂糖、○グラニュー糖、ごま	○牛乳、さば、ゆで大豆、はんぺん、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	みかん、にんじん皮むき、だいこん皮むき、万能ねぎ、生わかめ、えのきたけ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、食塩
7	火	ご飯・豚肉のトマト煮 ★ツナサラダ 豆スープ・バナナ	牛乳 ★チーズ蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○油、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○卵、○クリームチーズ、ゆで大豆、ツナ油漬缶(きはだ)、○脱脂粉乳、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、トマトジュース缶(食塩無添加)、コーン缶	ケチャップ、酒、ウスターソース、鶏がらだしの素、コンソメ・粉末、食塩、カレー粉、パセリ粉
8	水	ご飯・マーボー豆腐 白菜とハムの和え物 ★中華風コンスープ・いちご	牛乳 マンジュロサンド	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん皮むき、いちご、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、葉ねぎ、コーン缶、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、鶏がらだしの素、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
9	木	ご飯・鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ★かきたま汁・りんご	牛乳 いちご豆乳パバロア	米、じゃがいも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○調製豆乳、卵、ツナ油漬缶(きはだ)、○ゼラチン	りんご、○いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん皮むき、しめじ、○いちご、生わかめ、○レモン果汁、しょうが、にんにく	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、かつおだし・鰹節、食塩
10	金	ハヤシライス チーズ オレンジ	フルーツヨーグルト	米	○ソファール元気ヨーグルト、牛肉(肩ロース)、チーズ	たまねぎ、オレンジ、○バナナ、にんじん皮むき、しめじ、かぼちゃ、○みかん缶、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ
11	土	とり井 豆腐の味噌汁 バナナ	ラムネ	米、砂糖、油	鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、みりん
13	月	ご飯・さわらの香味焼き 春雨サラダ ★卵スープ・りんご	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ(緑豆)、○油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、ハム	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、みりん、鶏がらだしの素、食塩、○食塩
14	火	パン・タンドリーチキン おからサラダ ミネストローネ・みかん	牛乳 ★チーズスキムクッキー	ロールパン、クワッパン、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、おから、ハム、○脱脂粉乳、○卵、○粉チーズ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	みかん、にんじん皮むき、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらだしの素、カレー粉、パセリ粉
15	水	ご飯・ぶりの照り焼き ★人参シリシリ 大根の味噌汁・バナナ	牛乳 オレンジゼリー	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、ぶり、卵、ツナ油漬缶(きはだ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、○みかん缶、だいこん皮むき、葉ねぎ、生わかめ	みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節
16	木	ご飯★ハンバーグ かぼちゃサラダ 豆乳スープ・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、パン粉、○砂糖	○牛乳、調製豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ハム、○きな粉、大豆水煮缶、卵、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、にんじん皮むき、きゅうり	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩、○食塩
17	金	わかめごはん★高野豆腐の玉子とちくわの和え物 ほうれん草の味噌汁・いちご	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、じゃがいも、ごま、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付)、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、しらす干し、かつお節	キャベツ、にんじん皮むき、いちご、たまねぎ、ほうれん草、○いちごジャム、きゅうり、葉ねぎ、しめじ、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
20	月	ご飯・鯉の塩焼き 和風マカロニサラダ 切干大根の味噌汁・みかん	牛乳 蒸しパン	米、○小麦粉、○砂糖、マカロニ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、凍り豆腐	みかん、にんじん皮むき、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、万能ねぎ、切り干しだいこん	酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
22	水	ご飯・たらこのコーンマヨ焼き チンゲン菜のソテー 春キャベツのスープ・りんご	牛乳 ★レモンヨーグルトケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○油	○牛乳、たら 切り身、ベーコン、○ヨーグルト(無糖)、○卵	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん皮むき、クリームコーン缶、コーン缶、○レモン果汁、パセリ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
23	木	ご飯・豚肉と大根の甘辛煮 ★ブロッコリーの ごまマヨ和え 豆腐の味噌汁・いちご	牛乳 シュガートースト	米、○食パン、マヨネーズ、○バター、○グラニュー糖、砂糖、すりごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん皮むき、ブロッコリー、いちご、にんじん皮むき、万能ねぎ、生わかめ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、食塩
24	金	ご飯・鶏のスタミナ焼き 野菜チップ ★わか玉スープ・オレンジ	牛乳 チヂミ	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、油、砂糖、ごま、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、卵、○ツナ油漬缶(きはだ)、木綿豆腐	オレンジ、れんこん、○にんじん皮むき、○たまねぎ、たまねぎ、生わかめ、コーン缶、葉ねぎ、にんにく、○にら、しょうが	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、○鶏がらだしの素、食塩
25	土	チキンライス じゃがいのスープ バナナ	りんごスティック	米、じゃがいも、油	鶏むね肉(皮付)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだし・粉末、食塩
27	月	ご飯・さばのゆず味噌田楽 ひじき煮 人参のすまし汁・みかん	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、○ホットケーキ粉、○バター、砂糖、油	○牛乳、さば、木綿豆腐、○卵、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	みかん、にんじん皮むき、○マーマレード、たまねぎ、万能ねぎ、えのきたけ、ひじき、ゆず果皮	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし・鰹節、食塩
28	火	ピピンバ丼 粉ふき芋 わかめスープ・オレンジ	ヨーグルト	米、じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油	○ソファール元気ヨーグルト、牛肉(もも)	オレンジ、ほうれん草、大豆もやし、たまねぎ、にんじん皮むき、えのきたけ、生わかめ、コーン缶、にんにく、あおのり	しょうゆ(うすくち)、酒、鶏がらだしの素、食塩
29	水	カレーライス キャンディーチーズ いちご	牛乳 えびせん	米、じゃがいも	○牛乳、牛肉(肩ロース)、チーズ	いちご、にんじん皮むき、たまねぎ、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールウ
30	木	豚丼 ミニトマト 人参の味噌汁 バナナ	牛乳 クラッカー	米、しらたき、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ミニトマト、だいこん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし・鰹節
31	金	中華丼 コンスープ りんご	牛乳 せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)	りんご、はくさい、にんじん皮むき、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、鶏がらだしの素、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。
 ※アレルギー対応について
 昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。
 卵を使った料理には★印をつけています。
 離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

3月14日 パン
ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組は、バイキング形式になります。