

3月 給食献立表

令和 5年

ぶどう大野南保育園

日 曜	お や つ	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	麦茶 アスバラビスケット	ご飯 すき焼き風煮 春雨サラダ キャベツと人参の味噌汁 みかん	牛乳 さつま芋のチーズ焼き	・豚肉・焼き豆腐 ・グリーンピース揚げ豆 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・さつまいも・マーガリン ・パン粉	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・りよくとうもろやし ・みかん
2 木	麦茶 スケート	食パン じゃがいもとツナのグラタン ブロッコリーの彩りサラダ ほうれんそうのスープ バイン缶	牛乳 しらすわかめおにぎり	・かつお味付け缶詰・豆乳 ・プロセスチーズ ・牛乳・しらす干し	・食パン・マーガリン・パン粉 ・マカロニ ・じゃがいも・薄力粉 ・上白糖・調合油・ごま油	・コーン缶詰粒・たまねぎ・ブロッコリー ・きゅうり・赤ピーマン・乾わかめ ・りよくとうもろやし・ほうれんそう ・えのきたけ・バインアップル缶詰
3 金	麦茶 ウエハース	三色ひな祭り寿司 鮭の照り焼き もやしとえのきの磯部和え 菜の花のすまし汁 ゼリー	牛乳 ひなまつり蒸しパン	・桜でんぶ・鰯・木綿豆腐 ・牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・車ふ ・薄力粉	・コーン・もやし ・しょうが・えのきたけ・にんじん ・焼きのり・キャベツ・菜の花 ・いちごジャム
4 土	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース ポトフ ヨーグルト	牛乳 おかおにぎり	・ぶたひき肉・ヨーグルト ・ウインナーソーセージ ・牛乳・かつお節	・スパゲティ・じゃがいも ・なたね油・上白糖 ・精白米	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・グリーンピース
6 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 鶏肉のコマみそ焼き 切干大根のサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 バナナ	牛乳 ウインナーコーンマフィン	・若鶏むね・甘みそ ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳・ウインナーソーセージ	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉	・切干だいこん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし ・こまつな・えのきたけ・バナナ ・コーン
7 火	麦茶 ハッピーターン	ごましおご飯 干草焼き 三色ボン酢和え ねぎと豆腐の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 きなこスコーン	・鶏ひき肉・鶏卵・削り節 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・はくさい・ほうれんそう・長ねぎ
8 水	麦茶 アスバラビスケット	ふりかけご飯 豆腐ハンバーグ キャベツののりあえ だいこんとわかめの味噌汁 ゼリー	牛乳 フルーツヨーグルト	・ぶたひき肉・ヨーグルト ・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・豆乳・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・砂糖・ごま油	・焼きのり・たまねぎ・バイン缶 ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・だいこん・だいこんの葉 ・乾わかめ・みかん缶詰・バナナ
9 木	麦茶 ビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 わけぎと豆腐の味噌汁 バイン缶	牛乳 ボンデケーキ	・さけ・淡色辛みそ ・油揚げ・木綿豆腐 ・牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・白玉粉 ・なたね油・いりごま・薄力粉	・キャベツ・にんじん・バイン缶 ・りよくとうもろやし・たまねぎ ・乾ひじき・グリーンピース
10 金	麦茶 ウエハース	ご飯 厚揚げの味噌炒め ポトフサラダ たまねぎと切干大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 おかからクッキー	・生揚げ・豚肉 ・淡色辛みそ ・魚肉ソーセージ ・牛乳・おかから	・精白米・板こんにやく ・調合油・上白糖・じゃがいも ・マヨネーズ ・薄力粉	・にんじん・れんこん・さいやんげん ・きゅうり・たまねぎ・みかん缶詰 ・切干大根
11 土	麦茶 クラッカー	中華丼 具だくさんスープ りんご	牛乳 きつねおにぎり	・豚肉 ・牛乳・油揚げ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖	・はくさい・りんご・こねぎ ・りよくとうもろやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ
13 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 親子煮 ツナとブロッコリーのサラダ なめこと白菜の味噌汁 一口チーズ	牛乳 食パンラスク	・若鶏もも・鶏卵 ・まぐろ水煮缶詰 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油 ・食パン ・マーガリン・上白糖	・たまねぎ・焼きのり・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・カリフラワー ・なめこ・はくさい
14 火	麦茶 ハッピーターン	ご飯 テキンカレー マカロニサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 マープルケーキ	・若鶏もも皮なし・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・鶏卵	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・砂糖 ・コーン缶詰クリーム ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・バナナ ・トマトケチャップ・きゅうり ・コーン缶詰クリーム ・コーン・チンゲンサイ
15 水	麦茶 ハッピーターン	納豆ごはん 梅餃子 ビーフンサラダ かめスープ りんご	牛乳 キャラメルポップコーン	・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳 ・納豆	・精白米・上白糖 ・餃子の皮・調合油 ・ビーフン・ごま油 ・とうもろこし・マーガリン	・にら・しょうが・にんにく ・にんじん・きゅうり・もやし ・ねぎ
16 木	麦茶 アスバラビスケット	野菜あんかけうどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳 枝豆チーズおにぎり	・ぶたかたろす ・鶏ひき肉・牛乳 ・プロセスチーズ	・うどん・砂糖 ・じゃがいも・調合油 ・いりごま・精白米	・長ねぎ・ながさきはくさい ・にんじん・だいこん・グリーンピース ・ブロッコリー・カリフラワー ・コーン・バナナ・えだまめ
17 金	麦茶 ビスケット	ご飯 ポークチャップ 千切り野菜の彩りサラダ 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶたもも ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵	・精白米・調合油・砂糖 ・じゃがいも ・薄力粉・上白糖 ・コーンフレーク	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり ・はくさい・りよくとうもろやし ・りんご
18 土	麦茶 ソフトせんべい	きつねうどん じゃが芋のコロコロサラダ オレンジ	牛乳 キザミ海苔おにぎり	・油揚げ・牛乳	・うどん・上白糖 ・じゃがいも・ごま油 ・精白米	・こねぎ・にんじん・きゅうり ・オレンジ・焼きのり
20 月	麦茶 ハッピーターン	ご飯 厚揚げの中華炒め 白菜とツナのサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこトースト	・生揚げ・豚肉 ・ツナ ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・マーガリン ・板こんにやく・調合油 ・上白糖・マヨネーズ ・食パン	・にんじん・さいやんげん ・コーン缶詰粒・たまねぎ ・ブロッコリー・ほうれんそう ・オレンジ・白菜
21 火	しゅん ふん ひ 春 分 の 日					
誕生 日会 22 金	麦茶 アスバラビスケット	ご飯 コーンコロッケ フレンチサラダ チンゲン菜とかぼちゃのミルクスープ 乳酸飲料	牛乳 誕生日カップケーキ	・鶏もも・豆乳 ・乳酸菌飲料・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油・上白糖 ・なたね油・じゃが芋	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・みかん缶詰・たまねぎ ・チンゲン菜・くりかぼちゃ ・バインアップル缶詰
23 木	麦茶 ビスケット	ふりかけご飯 照り焼きつくね シルバーサラダ 鮭とたまねぎのすまし汁 バイン缶	牛乳 キラキラゼリー ハッピーターン	・煮干し・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・上白糖 ・春雨 ・マヨネーズ・車ふ	・焼きのり・長ねぎ・乾ひじき ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・たまねぎ・えのきたけ ・バイン缶・リゾージュ・寒天
24 金	麦茶 ウエハース	ご飯 ハヤシライス ひじきのサラダ キャベツと人参のスープ ゼリー	牛乳 バナナヨーグルト	・豚肉 ・牛乳・ひじき ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油 ・上白糖・ごま油 ・コーンフレーク	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ ・きゅうり・キャベツ・バナナ
25 土	麦茶 ハッピーターン	ジャージャー丼 みかん汁	牛乳 炊き込みチャーハン	・豚肉・味噌 ・豆腐・牛乳 ・ウインナー	・精白米・上白糖 ・片栗粉	・たまねぎ・しょうが・きゅうり ・にんじん・ごぼう・里芋 ・ねぎ・りんご・コーン
27 月	麦茶 クラッカー	ご飯 筑前煮 白菜とほうれん草の煮浸し かぶとキャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 ナポリタン	・若鶏もも・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ベーコン	・精白米・板こんにやく ・調合油・ごま油・上白糖 ・スパゲティ・オリーブ油	・にんじん・れんこん・ごぼう・たまねぎ ・生しいたけ・さいやんどう・ピーマン ・はくさい・ほうれんそう・かぶ ・キャベツ・チンゲンサイ・オレンジ
28 火	麦茶 ソフトせんべい	ひじきご飯 鮭のカレー照り焼き 大豆の五目煮 じゃが芋としめじの味噌汁 一口チーズ	牛乳 かぼちゃのケーキ	・油揚げ ・鮭・プロセスチーズ ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・薄力粉・上白糖 ・生いも板こんにやく・調合油 ・じゃがいも・板ふ ・マカリス・薄力粉	・乾ひじき・ごぼう ・にんじん・れんこん・さいやんげん ・ぶなしめじ・かぼちゃ
29 水	麦茶 ハッピーターン	ロールパン スパゲティオムレツ スパゲティサラダ 大根のスープ みかん缶	牛乳 さつま芋おにぎり	・鶏卵・ロースハム ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ ・精白米・さつまいも・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・きゅうり・にんじん・だいこん ・ほんしめじ・こまつな・まこんぶ ・みかん缶
30 木	麦茶 アスバラビスケット	ご飯 麻婆豆腐 キャベツともやしの中華和え 中華風コーンスープ ゼリー	牛乳 チーズクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・はくさい・コーンクリーム ・りよくとうもろやし・キャベツ
31 金	麦茶 ビスケット	けんちんうどん じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め ほうれん草と人参のごま和え バナナ	牛乳 五平餅	・豚肉 ・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・生揚げ・牛乳 ・淡色辛みそ	・うどん・調合油 ・じゃがいも・いりごま ・上白糖・精白米	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・にんじん・グリーンピース ・ほうれんそう・バナナ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	536kcal	20.6g	16.1g	223mg	2.3mg	0.36mg	0.37mg	33mg	5.7g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります