

# 2020年度 3月 給食献立予定表

認定こども園  
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1月	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き 大根サラダ みそ汁	さんま ツナ みそ	果物 ブロッコリー 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 米粉のケーキ	<行事食> 3月3日はひな祭りです ね。 園の給食ではいちごを乗せたケーキと菜の花のすまし汁を提供します。
2火	○	スパゲティーミートソース フレンチサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 果物 たけのこ ねぎ	スパゲティー 油 油 砂糖	麦茶 ふかし芋 さきいか	
3水	カルピス	黒米ご飯 ひな祭りケーキ 鶏肉のバーベキューソース焼き 大豆の磯煮 すまし汁	豆乳ホイップ 鶏もも肉 大豆 油揚げ ひじき	いちご りんご レモン ブロッコリー 人参 いんげん 菜の花 人参	米粉のケーキ 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 ゼリー	
4木	○	食パン 果物 魚のフライ わかめのレモン和え 人参豆乳スープ	しいら わかめ 豆乳	果物 キャベツ 人参 レモン 人参 玉ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	麦茶 マカロニきな粉	
5金	×	お別れ遠足  お弁当の日 			ジュース せんべい		
6土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物 たけのこ ねぎ	砂糖 片栗粉 ごま油	麦茶 源氏パイ	
8月	○	うどん 焼きししゃも 金時煮豆 果物	鶏もも肉 油揚げ ししゃも 金時豆	しいたけ 人参 大根 ねぎ 果物	うどん 砂糖 砂糖	麦茶 ハハロア	
9火	○	食パン 果物 コロッケ マカロニサラダ 白菜スープ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 人参 玉ねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 おにぎり	<アレルギー対応食品> 肉加工品 (ロースハム、ベーコン、ウィンナー) 魚肉加工品 (ちくわ、かまぼこ) は乳と卵が含まれない製品を使用しています。
10水	○	伊豆じかカレー 小魚 フレンチサラダ ミニゼリー	しかひき肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ 人参 きゅうり コーン	じゃがいも カレールウ 米 押麦 油 砂糖	麦茶 バナナ	
11木	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト	
12金	○	黒米ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト 中華春雨サラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム わかめ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 クリームパン	
13土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし	白菜 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	
15月	○	麦ご飯 ウインナー ブロッコリー ホワイトシチュー 果物	ウインナー 鶏もも肉	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 いんげん 果物	米 押麦 じゃがいも ホワイトルウ	麦茶 肉まん	
16火	○	ラーメン フライドポテト チーズ 果物	豚もも肉 チーズ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 筍 葱 果物	中華生麺 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	麦茶 おにぎり かみかみ昆布	
17水	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー入りサラダ 白菜スープ	鮭 ロースハム ベーコン	果物 コーン キャベツ ブロッコリー 人参 白菜 人参 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 ウインナーロールパン	
18木	○	麦ご飯 果物 豆腐ハンバーグ ハンサンスー みそ汁	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ	米 押麦 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 クラッカーサンド	
19金	○	ハヤシライス マカロニサラダ 小魚 ヨーグルト	豚もも肉 小魚	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ きゅうり 人参 コーン	米 押麦 ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 ポップコーン	
22月	○	麦ご飯 果物 タンドリーチキン コーンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	果物 ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参	米 押麦 油 砂糖	麦茶 焼きいも	
23火	○	麦ご飯 果物 花ショウマイ キャベツのおかか和え わかめのスープ	豚ひき肉 かつお節 わかめ 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参 たけのこ	米 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖 シュウマイの皮	麦茶 プリン	<減塩ポイント> 園では、薄味に心がけています。
24水	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き もやしのナムル みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 ねぎ ブロッコリー 人参 もやし たまねぎ しいたけ えのき ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 ごま油	麦茶 みたらしまカロニ	
25木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじき煮 みそ汁	鶏もも肉 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	果物 りんご レモン ブロッコリー 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
26金	○	麦ご飯 ゼリー 魚のオーロラソース焼き フレンチサラダ 具だくさん汁	カラスカレイ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ しめじ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 揚げパン	
27土	○	チキンライス ウインナー ブロッコリー 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 果物 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 せんべい	
29月	○	麦ご飯 果物 魚のみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	生鮭 みそ ツナ 豆腐	ブロッコリー きゅうり 人参 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 オレンジ蒸しパン	
30火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	鶏もも肉 塩昆布 わかめ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 シリアルバー	
31水	○	麦ご飯 果物 魚の煮付け いんげんの胡麻和え みそ汁	赤魚 豆腐 油揚げ みそ	果物 いんげん 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 セザミクッキー	



<アレルギー対応食品>  
肉加工品  
(ロースハム、ベーコン、ウィンナー)  
魚肉加工品  
(ちくわ、かまぼこ)  
は乳と卵が含まれない製品を使用しています。



<減塩ポイント>  
園では、薄味に心がけています。  
ウインナー3本で、約1gの塩分が含まれています。  
料理に使う場合は、ハムやウインナーに含まれる塩分を意識して、控えめの味付けにすると良いですね。



※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています  
※ 栄養価は、お昼とおやつとの合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	525kcal	21.7g	16.7g	1.8g
幼児	573kcal	23.2g	16.6g	2.1g