

2021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	緑	黄		
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの		
1 火	○	うどん かき揚げ ちくわの磯辺揚げ チーズ 果物	鶏もも肉 油揚げ 竹輪 青のり チーズ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 果物	うどん 砂糖 小麦粉 油 小麦粉 油	麦茶 シリアルバー	<p><行事食> 3月3日はひな祭りですね。園の給食ではいちごのゼリーと菜の花のすまし汁を提供します。</p>  <p><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。</p>  <p><減塩ポイント> 園では、薄味に心がけています。ウィンナー3本で、約1gの塩分が含まれています。料理に使う場合は、ハムやウィ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。</p> 
2 水	○	食パン 果物 魚のフライ ブロッコリー フレンチサラダ 豆乳スープ	しいら ロースハム 豆乳	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふかし芋	
3 木	カルピス	黒米ご飯 ゼリー 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー 大豆の磯煮 すまし汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ ひじき	りんご レモン ブロッコリー 人参 いんげん 菜の花 人参	米 黒米 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 いちごサンド (ロールパン)	
4 金	×	お別れ遠足		お弁当の日		ジュース せんべい	
5 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	砂糖 片栗粉 ごま油	麦茶 源氏パイ	
7 月	○	麦ご飯 果物 魚のみそ焼き ブロッコリー 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	
8 火	○	ロールパン 果物 ハンバーグ ブロッコリー フレンチサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ロールパン 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり かみかみ昆布	
9 水	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き ブロッコリー 切干大根の煮物 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ 豆腐 みそ	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 焼ポテト	
10 木	○	黒米ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸	米 黒米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 プリン	
11 金	○	焼きそば 煮豆 ヨーグルト わかめのスープ	豚もも肉 金時豆 ヨーグルト わかめ	キャベツ 人参 椎茸 人参 玉ねぎ	中華蒸麺 ごま油 砂糖	麦茶 セサミクッキー	
12 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 せんべい	
14 月	○	伊豆しかカレー ブロッコリーのサラダ 小魚 ゼリー	しかひき肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 人参 きゅうり	米 押麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	麦茶 ココア蒸しパン	
15 火	○	ラーメン スマイルポテト チーズ 卒園お祝いケーキ	豚もも肉 なんと チーズ 豆乳ホイップ	キャベツ 人参 もやし 椎茸 いちご	中華生麺 ごま油 じゃがいも 油 米粉のケーキ	麦茶 おにぎり	
16 水	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き ブロッコリー もやしのナムル みそ汁	さんま 油揚げ みそ	果物 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 砂糖 ごま ごま油	麦茶 ウィンナーロールパン	
17 木	○	麦ご飯 果物 クリスマスチキン ブロッコリー フレンチサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム みそ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 マカロニきな粉	
18 金	○	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 ヨーグルト	
19 土	○	チキンライス 枝豆 焼きポテト 果物 コンソメスープ	鶏もも肉 枝豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 果物 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
22 火	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんの胡麻和え みそ汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ	果物 コーン いんげん 人参 もやし 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま 砂糖	麦茶 焼きいも	
23 水	○	スパゲティミートソース 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 わかめ	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 油 油 砂糖	麦茶 ハバロア ハイハイ	
24 木	○	麦ご飯 果物 ヒレカツ トマト キャベツのおかか和え みそ汁	豚ヒレ肉 かつお節 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 ポップコーン	
25 金	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き ブロッコリー ひじき煮 貝だくさん汁	カラスカレイ 油揚げ ひじき	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 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 サンドパン	
26 土	○	ハヤシライス 焼ポテト チーズ 果物	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 果物	ハヤシルウ 米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
28 月	○	麦ご飯 ゼリー メンチカツ ブロッコリー キャベツの塩昆布和え みそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 塩昆布 わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	麦茶 バナナ	
29 火	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 大根サラダ みそ汁	さば ツナ 豆腐 油揚げ みそ	果物 ねぎ ブロッコリー 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
30 水	○	食パン 果物 タンダーチキン ブロッコリー 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 もやし 人参	食パン 油 砂糖	麦茶 みたらしマカロニ	
31 木	○	麦ご飯 果物 はんぺんのごま揚げ トマト ブロッコリー入りサラダ みそ汁	黒はんぺん ロースハム 豆腐 わかめ みそ	果物 トマト キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 スティックパン (非常食)	

※屋の牛乳は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	505kcal	22.3g	17.5g	1.9g
幼児	562kcal	24.0g	17.6g	2.2g