

2019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		
2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 ツナ	果物 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 プリン	<行事食> 3月3日はひな祭りです ね。 園の給食ではひなあられを食べます
3火	○	ひな祭りおぼろ寿司 いちごのゼリー 花型豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え すまし汁 ひなあられ	豆腐 白身魚 塩昆布 なると	人参 しいたけ 枝豆 人参 えのき 菜花	米 砂糖 片栗粉 油 ひなあられ	麦茶 米粉のケーキ	
4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 おにぎり	
5木	×	お別れ遠足				りんごジュース せんべい	
6金	○	食パン 果物 コロケ マカロニサラダ 白菜スープ	豚ひき肉 ベーコン	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 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 みたらし団子	
7土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 ポテトスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 たけのこ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい	
9月	○	黒米ご飯 果物 鶏肉のから揚げ ポテト 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 きゅうり 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	麦茶 クリームパン	
10火	○	カレーライス フレンチサラダ きらず揚げ 果物	豚もも肉 ツナ おから	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 果物	米 押麦 カレールウ 油 砂糖 小麦粉 粗糖 油	麦茶 クッキー	
11水	○	ラーメン もやしのナムル 小魚 果物	豚もも肉 なると いわし	キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 葱 もやし 人参 果物	中華生麺 ごま油 片栗粉 ごま油	麦茶 おにぎり	肉加工品 (ロースハム、 ベーコン、ウイ ンナー) 魚肉加工品 (ちくわ、かま ぼこ)
12木	○	麦ご飯 果物 魚のパン粉焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	鮭 油揚げ みそ	ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん キャベツ えのき	パン粉 油 砂糖	麦茶 クラッカーサンド	
13金	○	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 ヨーグルト	
14土	○	チキンライス ウィンナー ブロッコリー 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 果物 玉ねぎ 人参	米 押麦 じゃがいも	麦茶 せんべい	
16月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじき煮 具だくさんみそ汁	鶏もも肉 油揚げ ひじき 豆腐 油揚げ	果物 りんご レモン 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふわつとふー	<減塩ポイント> 園では、薄味に 心がけていま す。 減塩のポイン トの一つとして、 ハムやウィン ナーなどの食 肉加工品を食 べすぎないこ とも大切です。
17火	○	食パン 果物 魚のフライ フレンチサラダ 人参豆乳スープ	しいら ロースハム 豆乳	果物 キャベツ きゅうり 人参 人参 玉ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おはぎ (きなこ)	
18水	○	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ かみかみ昆布 果物	豚もも肉 チーズ 昆布	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ きゅうり 人参 果物	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	
19木	○	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 コーン	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 ウィンナーロールパン	
21土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	鶏もも肉 なると いわし	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン 果物 玉ねぎ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 クッキー	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。
23月	○	麦ご飯 果物 さばのごま焼き 大豆の磯煮 みそ汁	さば 大豆 油揚げ ひじき みそ	果物 人参 いんげん たまねぎ えのき ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 オレンジ蒸しパン	
24火	○	麦ご飯 果物 豆腐ハンバーグ 中華春雨サラダ みそ汁	豆腐 豚ひき おから 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 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ラスク	
25水	○	麦ご飯 果物 魚のチーズ焼き カレー肉じゃが みそ汁	カラスカレイ チーズ 豚もも肉 みそ	果物 玉ねぎ 人参 いんげん もやし しめじ	米 押麦 じゃがいも 砂糖 油	麦茶 たこ焼き	
26木	○	食パン 果物 チキンカツ フレンチサラダ わかめのスープ	鶏もも肉 ロースハム わかめ	果物 キャベツ 人参 きゅうり コーン たけのこ	食パン 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
27金	○	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 しめじ えのき 人参 大根 ねぎ 果物	うどん 砂糖 砂糖	麦茶 ハバロア	
28土	○	カレーライス 枝豆 小魚 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 枝豆 果物	米 押麦 じゃがいも カレールウ かし	麦茶	
30月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム わかめ 油揚げ みそ	果物 きゅうり 人参 コーン キャベツ	米 押麦 マーマレード じゃがいも マヨネーズ	麦茶 シリアルバー	
31火	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 伊豆きのこサラダ すまし汁	さば みそ わかめ ツナ	果物 キャベツ エリンギ しいたけ 人参 たけのこ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 お楽しみ	

※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。
※教育部の給食は16日までです。 ※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	513kcal	21.4g	16.4g	1.8g
幼児	553kcal	22.5g	15.9g	2.1g