

2022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 水	○	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 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	スパゲティー 油 油 砂糖	麦茶 ババロア ハイハイ	＜行事食＞ 3月3日はひな祭りです。 園の給食では3色のゼリーと菜の花のすまし汁を提供します。			
2 木		 お別れ遠足  お弁当の日 				ジュース せんべい				
3 金	○	さくらご飯 3色ゼリー 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 豆腐	りんご レモン ブロッコリー 人参 いんげん 菜の花 人参	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 サンドパン				
4 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物 人参 玉ねぎ しめじ チンゲン菜	砂糖 片栗粉 ごま油 麩	麦茶 源氏パイ				
6 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	果物 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 プリン				
7 火	○	食パン 果物 タンダーチキン シルバーサラダ ミネストローネスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	果物 コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 トマト セロリ	食パン 春雨 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	麦茶 おにぎり				
8 水	○	わかめご飯 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	わかめ カラスカレイ 油揚げ 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 キャベツ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	＜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。			
9 木	○	うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー フルーツヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ 竹輪 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー バナナ	うどん 砂糖 小麦粉 油 いちごジャム	麦茶 セサミクッキー				
10 金	○	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 わかめ 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	麦茶 オレンジ蒸しパン				
11 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと チーズ 油揚げ みそ	白菜 人参 筍 玉ねぎ ビーマン 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい				
13 月	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き ブロッコリー ひじき煮 みそ汁	さんま 油揚げ ひじき みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん たまねぎ しいたけ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト				
14 火	○	ラーメン スマイルポテト 小魚 卒園お祝いケーキ	豚もも肉 なんと いわし 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				
15 水	○	伊豆しかカレー 中華春雨サラダ チーズ マスカットゼリー	しかひき肉 ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 人参	米 押麦 じゃがいも カレールウ 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 ウインナーロールパン	＜減塩ポイント＞ 園では、薄味に心がけています。 一日の塩分使用目標量は乳児1.6g幼児1.9gです。 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。			
16 木	○	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 ロースハム ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ロールパン 油 油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉				
17 金	○	キッズピザ ジャーマンポテト 果物 ワンタンスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ウインナー わかめ	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 果物 たけのこ 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま油 じゃがいも 油 ワンタンの皮	麦茶 ココア蒸しパン				
18 土	○	チキンライス 焼きポテト 果物 コンソメスープ	鶏もも肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン 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 源氏パイ				
20 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 キャベツのおかか和え みそ汁	鶏もも肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	麦茶 ポップコーン				
22 水	○	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 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 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー				
23 木	○	食パン ミニゼリー マカロニグラタン ハムサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 チーズ 牛乳 ロースハム ベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 コーン 白菜 人参 玉ねぎ	食パン マカロニ 小麦粉 油 油 砂糖	麦茶 焼いも				
24 金	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き ブロッコリー 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 シリアルバー				
25 土	○	ハヤシライス チーズ 果物 野菜スープ	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト 果物 キャベツ チンゲン菜 人参	ハヤシルウ 米 押麦 じゃがいも	麦茶 せんべい				
27 月	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き ブロッコリー もやしのナムル 真だくさん汁	カラスカレイ	果物 ブロッコリー 人参 もやし 玉ねぎ 人参 大根 たけのこ しめじ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 じゃがいも	麦茶 米粉のケーキ				
28 火	○	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 みたらしまカロニ				
29 水	○	焼きそば 小魚 果物 わかめのスープ	豚もも肉 いわし わかめ	キャベツ 人参 椎茸 果物 人参 玉ねぎ	中華蒸麺 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり				
30 木	○	麦ご飯 果物 はんぺんのごま揚げ ブロッコリー ひじき煮 豚汁	黒はんぺん ひじき 油揚げ 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ごぼう	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 りんごマフィン				
31 金	○	麦ご飯 果物 花ショウマイ キャベツの塩昆布和え 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐 昆布 ベーコン	果物 玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ねぎ	米 押麦 片栗粉 パン粉 シュウマイの皮 ごま油 春雨	麦茶 ふかし芋				
※ 栄養価は、お昼とおやつのか合計です。 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。						1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。						乳児	501kcal	21.7g	17.5g	1.7g
						幼児	562kcal	23.4g	17.8g	2.0g

※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。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。