

2023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 金	○	さくらご飯 ゼリー(いちご) クリスマスチキン フロccoliー 大豆の磯煮 すまし汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ ひじき 豆腐	ブロッコリー 人参 いんげん 菜の花 椎茸 花型人参	米 押麦 コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 クリームパン	<p>行事食</p> <p>あゆのさとでは、1日にひな祭りを行います。給食では、さくらご飯、菜の花が入ったすまし汁、いちごのゼリーを食べます。楽しみにしててね！</p>  <p>アレルギー対応品</p> <p>園で使用しているウイナーは卵不使用の物を提供しています。また、魚加工品(ちくわ、なると、黒はんぺん)も同様に卵不使用の物を提供しています。</p> <p>減塩ポイント</p> <p>園では、薄味に心がけています。園の塩分使用目標量は乳児1.6g幼児1.9gです。ウイナー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> <p>今月の旬 (鯖)</p> <p>さわらの旬は地域によって異なりますが、黒はんぺんに春と書くことから、「春を告げる魚」として知られています。22日の給食で香味焼きにして提供します。</p> 
2 土	○	ツナカレーピラフ 小魚 果物 みそ汁	ツナ いわし 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま	麦茶 せんべい	
4 月	○	麦ご飯 果物 魚のフライ フロccoliー 干草和え 豆腐のスープ	しいら 油揚げ 豆腐	ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 しらたき 人参 玉ねぎ えのき 椎茸	米 押麦 パン粉 油 砂糖 油	麦茶 ふわっとふー	
5 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き フロccoliー シルバーサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム みそ	りんご レモン フロccoliー コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 春雨 マヨネーズ 麩	麦茶 焼きポテト ミニゼリー	
6 水	○	スパゲティミートソース ツナサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 トマト しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 星型人参 もやし バナナ みかん缶	スパゲティ 砂糖 砂糖 油 砂糖	麦茶 塩昆布おにぎり	
7 木	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き フロccoliー ほうれん草ともやしの磯和え みそ汁	生鮭 粉チーズ のり みそ	ブロッコリー ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 パン粉 油 ごま油 じゃがいも	麦茶 肉まん	
8 金	○	黒米ご飯 果物(バナナ) 鶏肉のから揚げ フロccoliー マカロニサラダ みそ汁 年長希望献立	鶏もも肉 ロースハム わかめ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 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	
9 土	○	中華丼 チーズ ゼリー 中華スープ	豚もも肉 なると チーズ	白菜 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸	米 押麦 片栗粉 ごま油	麦茶 クッキー	
11 月	○	ラーメン 焼きポテト 小魚 卒園お祝いケーキ	豚もも肉 なると いわし ホイップ	玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 もやし 椎茸 ねぎ たけのこ 玉ねぎ	中華生麺 ごま油 じゃがいも 油	麦茶 おかかおにぎり	
12 火	○	食パン 果物 ハンバーグ コーンサラダ ミネストローネスープ	豚ひき肉 豆腐 ベーコン	いちご 果物 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 トマト セロリ	ロールケーキ 食パン パン粉 砂糖 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	麦茶 ハバロア	
13 水	○	わかめごはん 果物 さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	わかめ さば 油揚げ みそ	果物 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 揚げパン	
14 木	○	キッズピビンバ ウイナーポテト 果物 わかめスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ウイナー わかめ	果物 たけのこ 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま油 ごま じゃがいも 油	麦茶 マカロニきな粉	
15 金	○	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き フロccoliー キャベツのおかか和え けんちん汁	カラスカレイ かつお節 豆腐	果物 コーン フロccoliー キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう	米 押麦 マヨネーズ 砂糖	麦茶 ココア蒸しパン	
16 土	○	肉みそうどん 小魚 果物 コンソメスープ	豚ひき肉 みそ いわし	玉ねぎ 椎茸 人参 筍	うどん 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 源氏パイ	
18 月	○	伊豆しかカレー もやしのナムル チーズ ミニゼリー	しかひき肉 チーズ	人参 しめじ いんげん 玉ねぎ もやし 人参	米 押麦 じゃがいも カレールウ ごま ごま油	麦茶 米粉のケーキ	
19 火	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き 中華春雨サラダ みそ汁	生鮭 みそ ロースハム わかめ みそ	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 シリアルバー	
21 木	○	麦ご飯 果物 タンダーチキン フロccoliー ハムサラダ 白菜豆腐スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム 豆腐	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油	麦茶 たご焼き	
22 金	○	麦ご飯 果物 さわらの香味焼き フロccoliー 大根サラダ みそ汁	さわら ツナ 豆腐 油揚げ みそ	果物 ねぎ フロccoliー 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 ごま さとう マヨネーズ	麦茶 焼いも	
23 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 ウイナー	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 果物 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
25 月	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのフライ フロccoliー チーズサラダ 豚汁	黒はんぺん チーズ 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ ごぼう 椎茸 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油	麦茶 セサミクッキー	
26 火	○	焼きそば 煮豆 果物 わかめのスープ	豚もも肉 金時豆 わかめ 豆腐	果物 人参 玉ねぎ ねぎ	中華蒸し麺 ごま油 砂糖	麦茶 サンドパン	
27 水	○	ハヤシライス ポテトサラダ 小魚 果物	豚もも肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 果物	ハヤシライス 米 押麦 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま	麦茶 みたらしまカロニ	
28 木	○	麦ご飯 果物 カレイのオーロラソース焼き フロccoliー ひじき煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ ひじき みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 リンゴマフィン	
29 金	○	麦ご飯 果物 花ショウマイ 海藻サラダ みそ汁	豚ひき肉 豆腐 わかめ 帆立水煮 みそ	果物 玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 もやし	米 押麦 片栗粉 パン粉 シュウマイの皮 ごま油 砂糖 ごま油	麦茶 プリン ウエハース	
30 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	砂糖 片栗粉 ごま油 麩	麦茶 かし	

※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	495kcal	21.1g	16.9g	1.6g
幼児	548kcal	22.5g	16.7g	1.9g