

2024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 土	○	ハヤシライス ジャーマンポテト 果物 わかめのスープ	豚もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 玉ねぎ 果物 人参 ねぎ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 カステラ				
3 月	○	鶏そぼろごはん ひなあられ さわらのごま照り焼き おかか和え 菜の花のすまし汁	鶏ひき肉 さわら かつお節 豆腐	とうもろこし 花型人参 キャベツ 人参 菜の花 人参	米 押麦 あられ 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 麩	麦茶 みたらしマカロニ				
4 火	○	野菜たっぷりタンメン 煮豆 小魚 果物	豚もも肉 なんと 金時豆 いわし	白菜 人参 もやし 玉ねぎ 筍 きくらげ ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま	麦茶 クリームパン				
5 水	○	麦ご飯 果物 カレイのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー 中華大根サラダ みそ汁	カラスカレイ ロースハム みそ	果物 とうもろこし ブロッコリー 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 押麦 マヨネーズ ごま油 砂糖	麦茶 肉まん				
6 木	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ 人参グラッセ ツナサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 ツナ	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 押麦 パン粉 バター 砂糖 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 シュガーパイ				
7 金	×	 お別れ遠足  お弁当の日 				ジュース せんべい		3月3日は ひな祭りメ ニューです。 旬の菜の花 が入ったす まし汁、デ ザートはひ なあられで す。お楽し みに！ 		
8 土	○	チャーハン チーズ ゼリー 中華スープ	焼豚 なんと チーズ	玉ねぎ とうもろこし 人参 ピーマン ねぎ	米 押麦 油 ごま油 ゼリー	麦茶 クッキー				
10 月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー 大豆の磯煮 すまし汁	生鮭 みそ 大豆水煮 高野豆腐 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 椎茸	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 抹茶蒸しパン				
11 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根サラダ みそ汁	鶏もも肉 ツナ わかめ みそ	果物 りんご レモン きゅうり 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 マヨネーズ	麦茶 おさつソルト				
12 水	○	麦ご飯 果物 さばのカレー風味焼き シルバーサラダ 具だくさんみそ汁	さば ロースハム 豆腐 みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ	米 押麦 春雨 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ココアクッキー				
13 木	○	食パン ケーキ 鶏肉のから揚げ ブロッコリー スマイルポテト コーンスープ 希望献立	ホイップクリーム 鶏もも肉	いちご ブロッコリー	食パン ロールケーキ 片栗粉 油 じゃがいも 油	麦茶 五目おにぎり				
14 金	○	黒米ご飯 果物 たらのオーロラソース焼き ほうれん草のナムル みそ汁	たら みそ	果物 もやし 人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ	米 黒米 ごま マヨネーズ ごま ごま油	麦茶 たこ焼き				
15 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 もやしのスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 椎茸 人参 ねぎ 果物 もやし 人参 しめじ	米 押麦 片栗粉 ごま油 油 ごま 砂糖	麦茶 せんべい				
17 月	○	麦ご飯 果物 魚のフライ ブロッコリー 干草和え 若竹汁	しいら 油揚げ わかめ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 しらたき 玉ねぎ 筍	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	麦茶 さつまいもパイ				
18 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉の生姜焼き マカロニサラダ すまし汁	鶏もも肉 ツナ かまぼこ	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー				
19 水	○	食パン 果物 シェパーズパイ コールスローサラダ セロリのスープ	豚ひき肉 生クリーム ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし レモン	食パン 小麦粉 じゃがいも バター 砂糖 油	麦茶 ババロア				
21 金	○	麦ご飯 果物 さわらの竜田揚げ ブロッコリー ハムサラダ みそ汁	さわら ロースハム 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 シリアルバー				
22 土	○	チキンライス ウインナー ブロッコリー 果物 コンソメスープ	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 チンゲン菜	米 押麦 油	麦茶 クッキー				
24 月	○	伊豆しかカレー チーズサラダ 小魚 果物	鹿ひき肉 チーズ いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ きゅうり 人参 レモン 果物	米 押麦 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖 砂糖 ごま	麦茶 ホットケーキ				
25 火	○	麦ご飯 ヨーグルト 黒はんぺんのフライ 春キャベツの塩昆布和え かぶのポトフ	ヨーグルト 黒はんぺん 塩昆布 ウインナー	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	麦茶 ペンネナポリタン				
26 水	○	焼きそば チーズ かみかみ昆布 果物 豆腐のスープ	豚もも肉 チーズ 昆布 豆腐	果物 玉ねぎ 人参	中華蒸麺 油 ごま油	麦茶 リンゴマフィン				
27 木	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き ブロッコリー 切干大根煮 けんちん汁	さば 油揚げ 豆腐	果物 ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 きな粉クッキー				
28 金	○	麦ご飯 果物 花シュウマイ 海藻サラダ 春雨スープ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	果物 玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 椎茸 もやし にら	米 押麦 片栗粉 パン粉 シュウマイの皮 ごま油 砂糖 砂糖 ごま油 春雨	麦茶 サンドパン				
29 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと チーズ みそ	玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 筍 キャベツ 果物 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 油 麩	麦茶 せんべい				
31 月	○	スパゲティーミートソース コーンサラダ 果物 コンソメスープ	豚ひき肉	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 とうもろこし 果物 白菜 玉ねぎ 星型人参	スパゲティー 油 片栗粉 砂糖 油 砂糖	麦茶 焼きポテト				
						1日分平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
						乳児	430kcal	20.1g	17.0g	1.5g
						幼児	526kcal	21.2g	16.6g	1.8g

※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。