

予定献立表(通園)

令和6年3月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 金	中華丼	春雨サラダ じゃがいもとほうれん草の中華スープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	豚ひき肉	みかん缶、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、きゅうり	エネルギー 296 たんぱく質 9.8 カルシウム 113 食物繊維 1.5 食塩 1.3	プリン
4 月	ちらしずし	とりのてりやき 菜の花と白菜のお浸し 小松菜と花麩のすまし汁 くだもの(いちご) 牛乳、お祝いケーキ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、でんぷ、かつお節	はくさい、なばな、いちご、こまつな、いんげん、にんじん、しいたけ、かんぴょう	エネルギー 340 たんぱく質 18.9 カルシウム 174 食物繊維 2.6 食塩 1.7	おかし
5 火	ごはん	マーボーナス キャベツ人参ソテー 卵・ほうれん草のスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、米みそ、バター	なす、キャベツ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 342 たんぱく質 13.4 カルシウム 129 食物繊維 1.6 食塩 1.3	かぼちゃ蒸しパン
6 水	ごはん	チキンのコンマヨネーズ焼き、いんげん ラトウイユ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	かぶ、白桃缶、いんげん、トマト、なす、クリームコーン、きゅうり、かぶの葉、たまねぎ、にんにく	エネルギー 343 たんぱく質 16.8 カルシウム 136 食物繊維 2.0 食塩 1.4	フレンチトースト
7 木	人参ごはん	さわらの味噌焼き、マッシュポテト ほうれん草と白菜のお浸し 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(みかん) ダノン	米、じゃがいも、片栗粉	ダノン、さわら、牛乳、バター、みそ、かつお節	とうがん、みかん缶、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	エネルギー 310 たんぱく質 15.4 カルシウム 155 食物繊維 1.7 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐
8 金	ゆかりごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース、ブロッコリー 切り干し大根煮つけ 麩と小松菜の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、米みそ	黄桃缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん	エネルギー 357 たんぱく質 17.3 カルシウム 182 食物繊維 2.1 食塩 1.6	フルーツヨーグルト
11 月	ごはん(非常食)	肉じゃが(非常食) 白菜とほうれん草のゆかり和え なすとキャベツの味噌汁 くだもの(非常食ぶどうミキサー) ヨーグルト	米、じゃがいも	ヨーグルト、卵、米みそ、牛肉、大豆	はくさい、ぶどう、なす、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ぶどうペースト	エネルギー 310 たんぱく質 10.4 カルシウム 118 食物繊維 0.9 食塩 1.5	パウンドケーキ
12 火	ごはん	チキントマト煮 80 ツナマヨひじきサラダ じゃが芋と青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、ツナ缶	じゃがいも、白桃缶、トマト、いんげん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ひじき、にんにく	エネルギー 326 たんぱく質 16.1 カルシウム 135 食物繊維 1.6 食塩 1.5	ミルク餅(きな粉)
13 水	食パン ママレードジャム	スパニッシュオムレツ キャベツいんげん人参のソテー 里芋とほうれん草のスープ くだもの(キウイ) ダノン	食パン、里芋、じゃがいも、油、片栗粉	ダノン、卵、牛乳、豚ひき肉、バター、チーズ	ゴールドンキウイ、にんじん、キャベツ、ママレード、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	エネルギー 322 たんぱく質 14.3 カルシウム 177 食物繊維 1.7 食塩 1.8	バナナマフィン
14 木	ごはん	ミートボールのトマトクリーム キャベツとブロッコリーのサラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(いちご) ヨーグルトパバロア	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、豆腐、バター、チーズ	だいこん、キャベツ、トマト、いちご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 376 たんぱく質 13.3 カルシウム 136 食物繊維 1.5 食塩 1.2	ホットケーキ

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
15 金	うどん	えび天ぷら 白菜と人参のごま和え くだもの(バナナ) 牛乳	うどん、小麦粉、油、砂糖、麩、ごま、片栗粉	牛乳、えび、卵	はくさい、バナナ、いんげん、ほうれんそう、にんじん、	エネルギー 352 たんぱく質 15.6 カルシウム 137 食物繊維 1.2 食塩 1.6	ミルクゼリー(ジャム)
18 月	ごはん	鱈のムニエルカレーソース キャベツとにんじんのごまマヨサラダ じゃがいもと青梗菜のスープ くだもの(りんごコンポート) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、たら、バター	キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん	エネルギー 338 たんぱく質 14.4 カルシウム 133 食物繊維 1.2 食塩 1.2	ココア蒸しパン
19 火	お赤飯	かぼちゃコロッケ ほうれん草白菜海苔鰹和え そうめんと花麩のすまし汁 フルーツポンチ 牛乳	米、そうめん、油、パン粉、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、小豆、かつお節	かぼちゃ、はくさい、トマト、ほうれんそう、白桃缶、みかん缶、バナナ、たまねぎ、のり	エネルギー 346 たんぱく質 11.8 カルシウム 113 食物繊維 1.6 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐
21 木	ごはん(ふりかけ)	小田巻蒸し 人参キャベツのゆかり和え 里芋と青梗菜の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	里芋、米、そうめん、片栗粉、ごま	牛乳、卵、さけ、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、しいたけ	エネルギー 314 たんぱく質 15.8 カルシウム 143 食物繊維 1.8 食塩 1.4	チーズマフィン
22 金	ごはん	鶏肉の味噌焼き、いんげん かぼちゃと玉ねぎの煮物 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(みかん) ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、米みそ	とうがん、かぼちゃ、みかん缶、いんげん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 327 たんぱく質 15.7 カルシウム 117 食物繊維 1.4 食塩 1.5	パバロア
25 月	ごはん	ミートボールのシチュー 大根とハムのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、豆腐、ハム、バター	かぶ、黄桃缶、だいこん、きゅうり、かぶの葉、にんじん、たまねぎ	エネルギー 341 たんぱく質 13.0 カルシウム 150 食物繊維 1.5 食塩 1.3	ホットケーキ
26 火	ビーフカレー	キャベツとみかんのサラダ 冬瓜と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、牛肉、生クリーム、バター、チーズ	とうがん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん缶、こまつな、きゅうり、にんにく	エネルギー 334 たんぱく質 11.0 カルシウム 125 食物繊維 1.4 食塩 1.1	おやつなし
27 水	ごはん	鮭のあずま煮、ブロッコリー 小松菜人参海苔かつお和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(りんごコンポート) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、麩	牛乳、さけ、米みそ、かつお節	こまつな、りんご、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、のり、しょうが	エネルギー 313 たんぱく質 16.7 カルシウム 144 食物繊維 2.0 食塩 1.3	フレンチトースト

【給食予定】

3月4日 **ひな祭り献立** お祝いで、『ちらし寿司』と『ケーキ』を提供します。

3月11日 **防災献立** 災害を想定して、園で備蓄している食品を提供します。

主食・主菜・果物が、レトルト対応となります。

3月14日 **ホワイトデー** 乳製品が『ヨーグルトパバロア』なります！

3月19日 **卒園・退園お祝い献立** 『お赤飯』と、『人気メニュー』でお祝いします！

お楽しみに★

※3/26は卒園式のため、通園の給食提供はありません。(お茶のみの提供となります)

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。

※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。