

3月 給食献立表

2024年

3歳以上児

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1 金	ちらしずし うしお汁 赤魚のちりぢり揚げ 厚揚げの旨煮 いちご	牛乳 ひしもちかんてん	桜でんぶ・しつとりそば卵 あさりむき身・赤魚切身50g しらす干し・厚揚げ・むきえび・牛乳	米・砂糖・花麩・小麦粉・揚げ油 イチゴジャム	にんじん・レンコンスライス・絹さや・菜花 たけのこ水煮・いんげん・イチゴ・粉寒天	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.9
2 土	ご飯 小松菜コンクリームスープ ナポリタン春雨 根菜とベーコンの塩きんぴら バナナ	牛乳 みたらしいもち	牛乳・豚ひき・牛ひき ベーコンスライス	米・食塩不使用バター・春雨・砂糖 油・チルドポテト・かたくり粉	小松菜・たまねぎ・クリームコーン1号缶 ピーマンスライス・にんじん・ごぼう レンコンスライス・いんげん・ばな 刻みのり	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.5
3 日	しらすと接ぎりの炊き込みご飯 豆腐のみそ汁 ささみの磯揚げ かぼちゃの煮物 あまなつ	牛乳 ショートケーキ	干しえび・しらす干し・油揚げささみ 木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏ささみ60g 牛乳・卵・ホイップクリーム	米・小麦粉・揚げ油・さといも・砂糖 ホットケーキミックス	にんじん・大根・小松菜・たまねぎ あおのり・かぼちゃ乱切り・いんげん あまなつ・黄桃缶・白桃缶・イチゴ	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.8
4 月	ご飯 テンゲン菜スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル りんご	牛乳 ココアバナナケーキ	木綿豆腐・豚ひき・牛乳・調整豆乳	米・春雨・砂糖・かたくり粉・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス	テンゲン菜・乾しいたけスライス・長ネギ しょうが・もやし・きゅうり・ほうれんそう ぜんまい水煮・リンゴ・バナナ	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.6
5 火	青菜ご飯 みそ汁 牛肉と野菜の大和煮 キャベツとコーンの和え物 オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン	厚揚げ・淡色辛みそ 牛肩ロース肉スライス・牛乳・卵 いちご豆乳	米・白いりごま・チルドポテト・砂糖・油 ホットケーキミックス・イチゴピューレ	小松菜・青ねぎ・しめじ・にんじん・大根 かぼちゃ・絹さや・キャベツ・コーン カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 2.0
6 水	ご飯 すまし汁 鮭の照り焼き 切干し大根煮 キウイフルーツ	牛乳 鶏そぼろひじきおにぎり	油揚げささみ・さけ切り身50g 大豆水煮・牛乳・鶏ひき肉	米・さといも・砂糖	ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん 絹さや・キウイフルーツ・干しひじき	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 1.5
7 木	ポークカレー ひじきのサラダ フルーツ入り牛乳寒天	牛乳 お好み焼き	豚もも肉スライス・ロースハムスライス 牛乳・ツナ・糸かつお	米・チルドポテト・油・砂糖・ごま油 小麦粉	にんじん・たまねぎ・りんご・干しひじき 赤ピーマンスライス・きゅうり・コーン 粉寒天・さくらんぼ缶詰・みかん缶詰 パイナップル缶詰・キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 1.8
8 金	あさり春うどん さばー いちごパバロア	牛乳 おやつチャーハン	あさりむき身・さばフィレ・絹ごし豆腐 牛乳・ホイップクリーム・しらす干し 干しえび・卵	うどん冷凍・パン粉・かたくり粉 ごま油・パバロアの素・ストロベリー いちごソース・米・油・白いりごま	キャベツ・菜花・にんじん・たまねぎ・長ネギ レタス	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 2.0
9 土	ご飯 みそ汁 山賊焼き ブロッコリーと花麩の酢の物 バナナ	牛乳 りんごケーキ	淡色辛みそ・鶏もも50g・牛乳 調整豆乳	米・かたくり粉・揚げ油・花麩・春雨 砂糖・小麦粉・油・粉糖	キャベツ・にんじん・小松菜・長ネギ しょうが・ブロッコリー・コーン・ばな なりんご	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.0
10 日	スパゲティミートソース わかめスープ 野菜たくさんサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	牛ひき・木綿豆腐・牛乳・ウィンナー	スパゲティ・砂糖・白いりごま チルドポテト・マヨネーズ ストロベリーゼリーの素・いちごソース ホットケーキミックス・揚げ油	たまねぎ・にんじん・トマト缶・カットわかめ 長ネギ・ブロッコリー・アスパラガス キャベツ・トマト・レタス	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 1.7
11 月	ご飯 みそ汁 カレイのかぼちゃがチーズ焼き 五目豆腐 りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン	淡色辛みそ・かたい切り身皮なし50g ミックスチーズ・木綿豆腐 油揚げささみ・牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・チルドポテト・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	ほうれんそう・えのきたけ・カットわかめ 長ネギ・かぼちゃスライス 乾しいたけスライス・にんじん・干しひじき しめじ・ごぼう・リンゴ	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.5
12 火	セルフバーガー コーンポタージュ てりやきハンバーグ トマトサラダ バナナ	牛乳 しらすおにぎり	調整豆乳・豚ひき・牛ひき・牛乳 しらす干し	ハンズ50g・パン粉・油・砂糖 白いりごま・オリーブ油・米	たまねぎ・トマト・きゅうり・コーン むきえだまめ・レモン・ばなな・塩昆布 にんじん	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.6
13 水	ピラフ ジュース チキンカツとえびバーグ キャベツのごまサラダ キウイフルーツ	牛乳 クレープ(みかん)	ウィンナー・鶏もも30g・卵・むきえび 糸かつお・牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 パン粉・揚げ油・かたくり粉・油・砂糖 白すりごま・フレンズクレープ	たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と果実デザート・レンコンスライス しょうが・キャベツ・小松菜・にんじん 赤ピーマンスライス・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.2
14 木	ご飯 みそ汁 さわらのコーンマヨ焼き ひじきの煮物 りんご	牛乳 スイートバナナ春巻き	油揚げささみ・淡色辛みそ さわら切り身50g・ミックスチーズ だいたい水煮・牛乳	米・チルドポテト・油・マヨネーズ ごま油・砂糖・さつまいもアイス 春巻の皮・揚げ油	小松菜・たまねぎ・カットわかめ・コーン 干しひじき・にんじん・リンゴ・バナナ	エネルギー(kcal) 623 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 1.7
15 金	ご飯 南瓜の豆乳スープ 肉巻きエビフライ コーンスローサラダ オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	調整豆乳・尾付き伸ばし海老 豚ばら肉スライス・卵 ロースハムスライス・牛乳 プレーンヨーグルト	米・油・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・三温糖	かぼちゃスライス・たまねぎ・テンゲン菜 えのきたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり オレンジ	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 1.4
16 土	牛丼 お芋根菜汁 小松菜とコーンのごま和え バナナ	牛乳 プリン	牛肩ロース肉スライス・牛乳 ホイップクリーム	米・油・砂糖・さつまいもスライス さといも・白すりごま・プリンミックス カラメルシロップ	たまねぎ・しょうが・にんじん・大根・長ネギ 小松菜・もやし・コーン・ばなな さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.3
17 日	ご飯 みそ汁 かれの変わり揚げ さつま芋とマカロニのサラダ りんご	牛乳 いなりずし	油揚げささみ・淡色辛みそ かれの切り身皮なし50g・牛乳 味噌いなりあげ	米・てんぷら粉・揚げ油・さつまいも マカロニ・マヨネーズ・砂糖	キャベツ・しめじ・カットわかめ・干しひじき たまねぎ・むきえだまめ・リンゴ	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.6
18 月	ご飯 すまし汁 チキン南蛮 五目きんぴら キウイフルーツ	牛乳 桃のケーキ	鶏もも50g・牛乳・卵	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・油・食塩不使用バター	テンゲン菜・キャベツ・カットわかめ にんじん・レモン・たまねぎ・きゅうり・ごぼう レンコンスライス・乾しいたけスライス キウイフルーツ・白桃缶	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 1.4
19 火	あんかけ焼きそば 豆腐スープ やわらか杏仁豆腐	牛乳 天井おにぎり	ウィンナー・木綿豆腐・豚ひき 杏仁豆腐・牛乳・むきえび・カットいか	煮し中華めん・ごま油・かたくり粉・米 揚げ油	ピーマンスライス・長ネギ・はくさい にんじん・えのきたけ・たまねぎ・しょうが みかん缶詰・パイナップル缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.0
20 水	オムカレー カニかま野菜サラダ フルーツゼリー	牛乳 きなこのぼたもち	ふわりわエッグ・豚もも肉スライス カニ風味フレーク・牛乳・ゆであずき きな粉	米・食塩不使用バター・油・砂糖 ごま油・クールゼリーの素	たまねぎ・ピーマンスライス・にんじん りんご・キャベツ・カットわかめ・きゅうり コーン・白桃缶・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.1
21 木	ご飯 豚汁 あじフライ 切干大根の和え物 りんご	牛乳 米粉ブラウニー	豚もも肉スライス・淡色辛みそ あじ50g・ツナ・牛乳・木綿豆腐	米・チルドポテト・油・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・ごま油・米粉 かたくり粉・三温糖	ごぼう・たまねぎ・にんじん・アスパラガス 切干しだいこん・小松菜・リンゴ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.4
22 金	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き カリフラワーとえのきサラダ オレンジ	牛乳 焼ドーナツ(セサミ)	淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス 牛乳・木綿豆腐	米・チルドポテト・砂糖・油 ホットケーキミックス・黒いりごま	キャベツ・小松菜・長ネギ・たまねぎ しょうが・カリフラワー・えのきたけ・きゅうり カットわかめ・トマト・オレンジ	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.5
23 土	まぜこみちらし けんちん汁 赤魚の煮つけ カクテルゼリー	牛乳 紅白蒸しパン	鶏ひき肉・むきえび・鶏糸卵 木綿豆腐・赤魚切身50g・牛乳 調整豆乳	米・砂糖・カクテルゼリー・小麦粉・油 イチゴピューレ	絹さや・大根・にんじん・キャベツ たけのこ水煮・わらび水煮・ぶき水煮 しょうが	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 1.7
24 日	ご飯 春野菜の豚汁 コロッコ ほうれん草の和風サラダ りんご	牛乳 HM肉まん	豚もも肉スライス・淡色辛みそ 牛ひき・豚ひき・卵・牛乳	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉・油 ホットケーキミックス・砂糖・ごま油 春雨	たけのこ水煮・たまねぎ・にんじん キャベツ・スナップえんどう冷凍・コーン ほうれんそう・もやし・カットわかめ・リンゴ たけのこ・乾しいたけスライス・長ネギ しょうが	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.8
25 月	ご飯 春雨のスープ 鶏の唐揚げ 菜花と大根のサラダ オレンジ	牛乳 パインケーキ	鶏もも50g・カニ風味フレーク・牛乳 調整豆乳	米・春雨・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 砂糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・油	たまねぎ・カットわかめ・青ねぎ・しょうが 菜花・大根・レタス・オレンジ パイナップル缶詰	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.8
26 火	食パン・いちごジャム ジュース ヒレカツ キャベツと春雨サラダ バナナ	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ヒレ肉50g・卵・カニ風味フレーク 牛乳・豚ひき・糸かつお	食パン50g・いちごジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・春雨・マヨネーズ うどん冷凍・ごま油	飲む野菜と果実デザート・キャベツ むきえだまめ・トマト・ばなな・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.9
27 水	ご飯 吉野汁 あじの桜焼 とうふのくずし煮 キウイフルーツ	牛乳 さくらいろケーキ	油揚げささみ・あじ50g・干しえび 木綿豆腐・カニ風味フレーク・牛乳 プレーンヨーグルト・いちご豆乳	米・チルドポテト・かたくり粉 マヨネーズ・パン粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・イチゴピューレ 油	大根・にんじん・小松菜・長ネギ・あおのり テンゲン菜・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.4
28 木	八幡浜ちゃんぽん とりかぶせシューマイ 杏仁豆腐(みかん)	牛乳 カレーピラフおにぎり	豚もも肉スライス・むきえび・かまぼこ 煮干し・鶏もも50g・淡色辛みそ 杏仁豆腐・牛乳・ウィンナー	ラーメン・油・砂糖・焼きの皮・米 食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ きくらげ・青ねぎ・みかん缶詰 ミックスベジタブル	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.5
29 金	ご飯 マカロニスープ さわらのパン粉焼き ほうれん草ときのこのソテー りんご	牛乳 ケーキサレ	ベーコンスライス・さわら切り身50g 牛乳・調整豆乳・ツナ	米・シェルマカロニ 食塩不使用バター・マヨネーズ パン粉・オリーブ油・油 ホットケーキミックス	赤ピーマンスライス・コーン・ほうれんそう えのきたけ・エリンギ・にんじん・リンゴ たまねぎ	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.8
30 土	春菜和風あんかけ丼 具沢山汁 フルーツマリネ	牛乳 ソーセージのお好み焼き	豚ばら肉スライス・かまぼこ 木綿豆腐・油揚げささみ・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ・卵	米・砂糖・かたくり粉・チルドポテト 小麦粉・油・マヨネーズ	たけのこ水煮・菜花・絹さや・大根 にんじん・青ねぎ・りんご・キウイフルーツ パイナップル缶詰・白桃缶・レモン キャベツ	エネルギー(kcal) 589 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 1.4
31 日	山菜たけのご飯 五目汁 ポテトえびフライ マカロニチリコンカン オレンジ	牛乳 春色クッキー	尾付き伸ばし海老・豚ひき ミックスビーنز・牛乳	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・油・シェルマカロニ イチゴジャム・食塩不使用バター 砂糖	たけのこ水煮・山菜ミックス・しめじ しょうが・ほうれんそう・エリンギ・しめじ もやし・にんじん・ピーマンスライス たまねぎ・オレンジ	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.4

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
597 kcal	22.9 g	18.0 g	86.6 g	243 mg	2.2 mg	174 μgRAE	0.32 mg	0.38 mg	29 mg	4.4 g	1.7 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。