

# 2023年3月 給食献立表

## 四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ									
					きいろ 煎や力になるもの	あか 血や肉の育になるもの	みどり 体のよすまよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分		
1	15	水	ビスケット バターライス 鶏肉オレンジ焼き フレンチサラダ 青菜スープ バナナ	のり塩ラスク (15日:いちごパイ) 牛乳	米 バター 油 さとう 食パン	ローズハム 鶏肉モモ 牛乳 あおのり	にんじん 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな しめじ パナナ マーメレード	555	23.8	22.4	2.3		
2	16	木	ビスケット ボーケカレー マゼドアンサラダ コンソメスープ オレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう せんべい	豚小間 ウィンナー ヨーグルト	玉葱 にんじん だいこん きゅうり とうもろこし パセリ オレンジ	527	16.9	16.5	2.4		
3	金	クラッカー ひな祭り五目ずし 鮭の照り焼き ほうれん草と切干のごま和え すまし汁 いちご	ビーチゼリー クラッカー 牛乳	米 さとう ごま ふ クラッカー	たまご たら(でんぶ) さけ かつお節 牛乳 寒天	にんじん 干し椎茸 さやえんどう ほうれん草 切干しだいこん みずな ネクター	475	24.7	10	2.6			
17	31	金	せんべい 赤飯(31日:ご飯) 鶏唐揚げ 納豆和え すまし汁 いちご	ワッフル 牛乳	米 もち米 ごま 小麦粉 油 ワッフル	ささげ 鶏肉モモ 納豆 かつお節 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	508	23.2	18.4	1.7		
4	18	土	クラッカー 豚のフルコギ井 きやべつの塩昆布和え チンゲン菜のスープ ヨーグルト	あんパン 牛乳	米 さとう ごま油 かたくり粉 あんパン	豚ばら肉 みそ 塩昆布 ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ チンゲンツァイ	590	20.4	24.7	1.9		
6	20	月	せんべい ご飯 マーポー豆腐 春雨の中華サラダ わかめスープ パナナ	カステラ 牛乳	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ カステラ	豆腐 豚ひき肉 みそ ハム わかめ 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎ きゅうり ねぎ パナナ	581	20.2	15	2.4		
7	火	ビスケット 丸パン グラタン りんごのコールスローサラダ 大根スープ オレンジ	ひじきご飯 牛乳	丸パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 さとう 米	鶏肉モモ 牛乳 チーズ ベーコン ひじき 油揚げ	玉葱 にんじん パセリ キャベツ きゅうり りんご とうもろこし だいこん オレンジ	544	19.9	22.6	2.7			
8	22	水	せんべい ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 いちご	わかめうどん 牛乳	米 かたくり粉 油 うどん さとう	豚ばら肉 かつお節 豆腐 みそ 牛乳 わかめ 油揚げ	玉葱 しょうが キャベツ にんじん こまつな ねぎ	518	19.5	21.2	2.2		
9	23	木	クラッカー 麦ごはん さばの塩焼き きゅうりとささみの梅和え 味噌汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 食パン マーガリン	さば 鶏ささ身 かつお節 みそ 牛乳	きゅうり もやし 梅干し キャベツ バナナ	527	24	14.8	1.7		
10	24	金	クラッカー きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きやべつの香り漬け オレンジ	五平もち 牛乳	うどん さとう 小麦粉 油 ごま 米	油揚げ かつお節 焼き竹輪 あおのり 牛乳 みそ	ほうれん草 にんじん ねぎ キャベツ だいこん レモン オレンジ	440	16.4	10.5	2.6		
11	25	土	せんべい 和風パスタ キャベツサラダ 白菜スープ ヨーグルト	クリームパン 牛乳	スパゲッティ 油 クリームパン	鶏肉モモ のり ハム ヨーグルト 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん はくさい	473	21.3	13.7	2		
13	月	ビスケット ラーメン シューマイ 中華風きゅうり みかん	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	中華めん ごま油 かたくり粉 小麦粉 さとう せんべい	豚小間 豚ひき肉 牛乳 寒天	もやし にんじん とうもろこし 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどうジュース	461	21.4	15.8	2.5			
27	月	せんべい 三色ご飯 即席漬け 味噌汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	米 さとう 食パン	鶏ひき肉 たまご わかめ 豆腐 かつお節 みそ 牛乳 チーズ	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん パナナ	541	24.7	4.9	2.6			
14	28	火	ビスケット ご飯 肉じゃが 磯和え すまし汁 バナナ	にゅうめん 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく さとう そうめん	豚小間 のり なたと かつお節 牛乳 鶏肉モモ	にんじん 玉葱 椎茸 こまつな もやし みずな パナナ ねぎ	499	19	8.8	3.2		
29	水	せんべい スパゲッティミートソース フロッキーサラダ キャベツスープ いよかん	ふりかけごはん 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 米	豚ひき肉 チーズ ハム ベーコン 牛乳	玉葱 にんじん トマト パセリ フロッキー きゅうり とうもろこし キャベツ いよかん	579	23.7	18.5	2.3			
30	木	クラッカー ご飯 手作りなめたけ さわらの塩焼き おかか和え 味噌汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳	米 油 食パン マーガリン さとう	さわら かつお節 みそ 牛乳 きな粉	えのきたけ こまつな にんじん だいこん ねぎ オレンジ	453	20.5	3.3	1.8			

☆誕生日会は3月15日(水)です。ひまわり組クエス献立は3/13(月)です。卒園お祝い献立は3/17(金)です。  
 ☆季節の食材を取り入れています。今月は、キャベツ、フロッキー、たまねぎ、いちご、いよかん などは。  
 ☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。