

# 3月の献立表

令和5年 3月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		カヤ体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
3月1日(水)	マーボー豆腐 チキンチーズ大葉巻き 春雨サラダ 卵の中華スープ 雑穀米 チーズ	片栗粉 小麦粉、パン粉 白ごま、春雨 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆) チーズ、鶏肉(乳・卵) ハム(乳)、卵 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 大葉 人参、コーン、きゅうり 白菜、人参、えのき、コーン	スコーン
					小麦・大豆・乳
3月2日(木)	ボークカレー 一口とんかつ テリヤキ コーンスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 片栗粉 米	ボーク(乳) 豚肉(乳・卵) カニカマ(卵) 卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン 人参、オクラ コーン、玉ねぎ、パセリ	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
3月3日(金)	ちらし寿司 ポテトサラダ 鶏のからあげ わかめのすまし汁 ひなあられ	白ごま じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉、片栗粉 麵(小麦粉)	錦糸卵 ハム(乳) 鶏肉(卵) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 人参、ブロッコリー、コーン わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	メロンパン/風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵
3月4日(土)	和風ポトフ パパイア炒め グルクン天ぷら お味噌汁 白米 果物	じゃが芋 小麦粉 麵(小麦粉) 米	ソーセージ(乳) ボーク(乳)、ツナ(魚) グルクン(魚)、卵 味噌(大豆)	大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、インゲン パパイア、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ、人参、しめじ	ツナパン
					小麦・大豆・乳・卵
3月6日(月)	ホワイトハンバーグ サラスパ ブロッコリーとツナ炒め 白菜のコンソメスープ 雑穀米 果物	小麦粉 麵(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ハム(乳) ツナ(魚)、卵 ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、パセリ きゅうり、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、人参、えのき、玉ねぎ 白菜、人参、しめじ、パセリ	あんぱん
					小麦・大豆・卵・乳
3月7日(火)	鶏そぼろ ひじきのツナマヨサラダ マグロメンチカツ なめこのお味噌汁 白米 チーズ	ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚)、チーズ(乳) マグロ(乳・卵・魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、パプリカ、枝豆 わかめ、なめこ、万能ねぎ	マドレーヌ
					小麦・大豆・乳・卵
3月8日(水)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ 白菜のコンソメスープ 麦ご飯 果物	じゃが芋 じゃが芋 マカロニ(小麦粉) 米、麦	肉団子(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、白菜 パプリカ 玉ねぎ、ブロッコリー、(茄子・ズッキーニ・パプリカ) 白菜、人参、玉ねぎ、パセリ	味噌クッキー
					小麦・大豆・乳・魚
3月9日(木)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 肉団子 白菜のお味噌汁 白米 黒糖	米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚)、卵 花かつお(魚) 鶏ミンチ(乳・卵) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、オクラ、きゅうり (玉ねぎ) 白菜、えのき、人参、万能ねぎ	アガラサー
					小麦・大豆
3月10日(金)	ホイコーロー わかめと大根のツナ和え ソーセージとほうれん草の卵炒め 中華スープ 麦ご飯 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 白菜、玉ねぎ、コーン	きなこちんすこう
					小麦・大豆
3月11日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き 牛肉コロッケ ひじきのマヨサラダ お味噌汁 白米 チーズ	じゃがいも マヨネーズ(卵) 米	鮭(魚)味噌、油揚げ(大豆) 牛肉(乳・卵) 鶏ささみ 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、しめじ (玉ねぎ) ひじき、人参、コーン、枝豆 ほうれん草、えのき、玉ねぎ	フレンチトースト
					小麦・大豆・乳・卵
3月13日(月)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ イナムドッチ 白米 黒糖	小麦粉 米	豚肉、ボーク(乳)、卵 花かつお(魚) ちくわ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 青のり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ	ジャムサンド
					小麦・大豆
3月14日(火)	ジャージャー麺 蒸し餃子 油淋鶏 卵スープ 麵 ゼリー	片栗粉 小麦粉 片栗粉、ゴマ 片栗粉 麵(小麦粉)	豚ミンチ、味噌(大豆) 豚ミンチ 鶏肉(乳・卵) 卵、カニカマ	玉ねぎ、人参、椎茸、万能ねぎ (キャベツ・ニラ) 白ネギ わかめ、玉ねぎ、白菜	おにぎり
					わかめ

# 3月の献立表

令和5年 3月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
3月15日(水)	豚肉と茄子の味噌炒め ごぼうサラダ だし巻き卵 わかめと豆腐のお味噌汁 白米 チーズ	ゴマ、ドレッシング(乳・卵)	豚肉、味噌(大豆) ハム(乳) 卵(乳・卵) 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、パプリカ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ	ココアプリン
		米		わかめ、玉ねぎ、人参	乳
3月16日(木) 5歳児卒園式 (3・4歳児のみ)	ふーチャンプルー サーモンフライ 納豆 アーサーのお味噌汁 白米 果物	麩(小麦粉) 小麦粉、パン粉	豚肉、卵 サーモン(魚・乳・卵) 豆(大豆) ポーク(乳)、味噌、豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 アーサー、えのき、万能ネギ	チョコスコーン
		米			小麦・大豆・乳
3月17日(金)	ポークチャップ スマイルポテト ブロッコリーサラダ 卵のコンソメスープ 白米 黒糖	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵)	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト パジル ブロッコリー、人参、コーン、ひじき わかめ、人参、えのき、パセリ	芋まんじゅう
		米			小麦・大豆
3月18日(土)	とーふチャンプルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ 卵とわかめのお味噌汁 白米 果物	小麦粉	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) ちくわ(魚) 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 青のり わかめ、玉ねぎ、人参	ラスク
		米			小麦・大豆
3月20日(月)	おろしハンバーグ ちくわの和風サラダ 魚肉ソーセージの卵とし わかめと玉ねぎのお味噌汁 雑穀米 果物	ごま	牛・豚(乳) ちくわ(魚) ソーセージ(魚)、卵 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	大根おろし キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 玉ねぎ、ニラ わかめ、玉ねぎ、えのき	アセロラゼリー
		米、きび、麦、黒米			アセロラ
3月22日(水)	白身魚ときのこあんかけ メンチカツ ささみとブロッコリーサラダ 豚汁 ひじきご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 牛(乳) 鶏ささみ、チーズ(乳) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン (玉ねぎ) ブロッコリー、人参、ひじき、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき	クリームパン
					小麦・大豆・乳・卵
3月23日(木)	キーマカレー マカロニサラダ 一口とんかつ ミネストローネ 白米 黒糖	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ (卵)	豚ミンチ ハム(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、パセリ、トマト	ヨーグルトケーキ
		じゃがいも 米			小麦・大豆・乳・卵
3月24日(金)	肉じゃが 豆腐の白和え クープイリチー もずくのお味噌汁 麦ご飯 果物(オレンジ)	じゃが芋 ごま(乳) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉 ツナ(魚)豆腐、味噌(大豆) ちくわ(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ひじき、人参、ほうれん草 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ もずく、玉ねぎ、万能ねぎ	かぼちゃケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
3月27日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め マグロメンチカツ 人参しりしり ちくわのお吸い物 白米 チーズ	さつま芋、じゃが芋 小麦粉、パン粉 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) マグロ(乳・卵・魚) 卵 ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン 人参、万能ネギ わかめ、玉ねぎ、万能ネギ	ジャムサンド
					小麦・大豆
3月28日(火)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう 中華イカの和え物 わかめと卵スープ 白米 果物	春雨、白ごま 片栗粉 ごま 片栗粉 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ イカ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ 大根、きゅうり、昆布 わかめ、玉ねぎ、えのき、ニラ	ちんすこう
					小麦・大豆
3月29日(水)	カラフルもずく煮 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 大根のお味噌汁 白米 黒糖	片栗粉 片栗粉 ごま 米	鶏ミンチ 鶏肉(卵) ベーコン(乳・卵) 油揚げ、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン ごぼう、人参、こんにゃく 大根、えのき、万能ねぎ	レモンケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
3月30日(木)	高野豆腐の酢豚 餃子 わかめと大根のツナ和え 中華スープ 白米 果物	片栗粉 小麦粉 ごま 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚肉 ツナ(魚) 卵、カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 (キャベツ・ニラ) わかめ、大根、きゅうり、人参 わかめ、白菜、人参	メロンパン風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵

\*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	594	23.2	18.5	243	1.8