



2023年3月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	牛乳 のりものビスケット	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 和風和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま油 薄力粉	鶏もも肉 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト 卵	大根 白菜 小松菜 人参 しめじ オレンジ	589kcal	20.5g	19.6g	1.6g
2	木	牛乳 クラッカー	ミルクパン 豚肉のバーベキュー焼き トマトサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 納豆チャーハン	ミルクパン ごま油 上白糖 サラダ油 米	豚小間 牛乳 ひきわり納豆	玉ねぎ 生姜 トマト キャベツ きゅうり チンゲン菜 干し椎茸 グレープフルーツ 人参 いんげん	595kcal	21.9g	22.2g	2.1g
3	金	牛乳 コーンクッキー	※ひなまつり献立 カップ寿司 鶏の照り焼き 菜の花のごま和え すまし汁(えのき) いちご	牛乳 三色ケーキ	米 上白糖 白すりごま 三温糖 花麩 ホットケーキ粉 バター	てんぷ 卵 鶏もも肉 牛乳 生クリーム	人参 さやえんどう 菜の花 ほうれん草 もやし えのき 万能ねぎ いちご いちごジャム	581kcal	20.5g	20.5g	2.8g
4	18 土	牛乳 せんべい	豚丼 キャベツのおかか和え みそ汁(かぶ) パナナ	麦茶 プリン ビスケット	米 サラダ油 上白糖 プリン ビスケット	豚小間 かつお節 味噌	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 かぶ パナナ	593kcal	20.2g	14.2g	1.8g
6	20 月	牛乳 星スナック	ごはん チンジャオロース 粉ふきいも 卵スープ 清見オレンジ	牛乳 クラッカージャムサンド	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 クラッカー	豚もも肉 卵 牛乳	生姜 たけのこ 人参 ビーマン 椎茸 なら 清見オレンジ いちごジャム	501kcal	17.9g	14.2g	1.4g
7	火	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 大根のゆかり和え パナナ	牛乳 ひじきご飯	うどん 片栗粉 薄力粉 サラダ油 三温糖 米	鶏もも肉 油揚げ ちくわ 青のり 牛乳 ひじき	白菜 人参 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり パナナ	506kcal	20.1g	10.9g	2.1g
8	水	牛乳 のりものビスケット	ごはん 肉団子の甘辛煮 塩昆布和え みそ汁(わかめ) りんご	牛乳 レーズン蒸しパン	米 三温糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキ粉 上白糖 バター	豚ひき肉 塩昆布 わかめ 味噌 牛乳 卵	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし なめこ りんご 干しぶどう	523kcal	18.3g	15.1g	1.8g
	22		ピラフ ハンバーグ フレンチサラダ オニオンスープ りんご	牛乳 ヨーグルトパフェ	米 バター サラダ油 パン粉 マヨネーズ 上白糖 コーンフレーク	豚ひき肉 卵 牛乳 ヨーグルト チーズ 生クリーム	人参 グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり りんご いちご	546kcal	18.4g	17.5g	2.6g
9	23 木	牛乳 クラッカー	※ピザトースト ブロッコリーサラダ チキンスープ グレープフルーツ	牛乳 鶏そぼろご飯	食パン サラダ油 米 上白糖	ベーコン チーズ ツナ缶 鶏もも肉 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 人参 白菜 グレープフルーツ	525kcal	22.1g	22.4g	2.6g
10	24 金	牛乳 コーンクッキー	ごはん 鮭のみりん漬け焼き 切干大根のサラダ みそ汁(さつま芋) オレンジ	牛乳 お好み焼き	米 上白糖 白いりごま さつまいも 薄力粉 サラダ油	鮭 味噌 牛乳 卵 豚小間肉 かつお節 青のり	切干大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ オレンジ キャベツ	533kcal	23.6g	9.8g	1.8g
11	25 土	牛乳 ビスケット	肉ごぼう丼 即席漬(キャベツ) すまし汁(麩) パナナ	麦茶 ヨーグルト せんべい	米 サラダ油 上白糖 片栗粉 せんべい 麩	豚小間肉 ヨーグルト	人参 ごぼう キャベツ 生姜 えのき パナナ	530kcal	18.5g	9.8g	2.2g
13	27 月	牛乳 星スナック	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 磯辺和え 具だくさんみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉トースト	米 食パン バター 上白糖	鶏もも肉 きざみのり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	マーマレード ほうれん草 もやし こんにゃく 人参 白菜 しめじ グレープフルーツ	513kcal	19.8g	17.1g	1.4g
14	28 火	麦茶 ヨーグルト	※ミートソーススパゲティ アップルドレッシングサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 ゆかりしらすごはん	スパゲティ サラダ油 薄力粉 三温糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 しらす	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	573kcal	20.9g	15.3g	2.8g
15	29 水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん かわいいのごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁(小松菜) パナナ	牛乳 ポテト春巻き	米 押麦 白すりごま 上白糖 ごま油 春巻きの皮 じゃが芋 薄力粉 サラダ油	かわいい 味噌 ひじき 大豆 牛乳 ベーコン	生姜 人参 いんげん 小松菜 ねぎ 干し椎茸 パナナ	547kcal	20.6g	19.4g	1.3g
16	30 木	牛乳 クラッカー	丸パン ※マカロニグラタン グリーンサラダ かぶスープ りんご	牛乳 五平もち	丸パン マカロニ サラダ油 薄力粉 バター パン粉 上白糖 米 白すりごま	鶏もも肉 牛乳 チーズ ウィンナー 味噌	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 アスパラガス ビーマン かぶ りんご	594kcal	17.9g	21.0g	2.7g
17	31 金	牛乳 コーンクッキー	※カレーライス コールスローサラダ ジュリエンスープ 清見オレンジ	牛乳 お昼ラスク	米 サラダ油 じゃが芋 薄力粉 バター マヨネーズ 麩 上白糖	豚小間肉 ハム 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし 大根 えのき 清見オレンジ	574kcal	14.6g	23.3g	2.5g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・りんご・グレープフルーツ・清見オレンジ・オレンジ・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。

※※マークのついているメニューはほし組のリクエストメニューです。