3月 給食献立表

2020年

長寿院保育園3歳以上児

日	曜	昼　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	(その他の食品)
2	月	七分つき玄米ごはん さけのゆうあん焼き 白菜の塩昆布和え じゃがいものそぼろあんかけ 大根と若布の味噌汁	ぶどうゼリー 牛乳	鮭・鶏ひき肉・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 車糖	ゆず・酢レンコン・はくさい にんじん・塩昆布 グリンピース・大根 カットわかめ・葱ねぎ ぶどう飲料・寒天・ぶどう缶詰	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ
3	火	★ひなまつりメニュー ひなちらし寿司 [卵] 大根と油揚げの炊いたん 人参としらすのすまし汁 フルーツ:バナナ	いちご大福 牛乳	でんぷ・油揚げ ちりめんじゃこ・こしあん 普通牛乳	米・車糖・白玉粉	にんじん・乾しいたけ・菜の花 焼きのり・大根・三つ葉 バナナ・いちご	穀物酢・こいくちしょうゆ 寿司海老・みりん風調味料 だし・うすくちしょうゆ・食塩 [卵]錦糸玉子
4	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ [卵] 切干大根煮 えのきと玉ねぎ味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	豚ロース・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも 車糖・食パン・いちごジャム [卵]マヨネーズ	しょうが・にんじん 青ピーマン・たまねぎ きゅうり・切干しだいこん えのきたけ・葉ねぎ	うすくちしょうゆ・料理酒 食塩・だし・こいくちしょうゆ
5	木	七分つき玄米ごはん 牛ごぼうの卵とじ [卵] ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳとひじきの白和え さつま芋と人参の味噌汁 フルーツ:バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・さつまいも・食パン [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん スナップえんどう・ほしひじき 葉ねぎ・バナナ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ あおのり	ささがきごぼう こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ねりごま・うすくちしょうゆ
6	金	★郷土料理～奈良～ 奈良ちゃめし 奈良のっぺ風 白菜とじゃこのお浸し あすか汁 フルーツ:オレンジ	いももち 牛乳	だいず水煮缶詰・鶏もも 厚揚げ・ちりめんじゃこ 調製豆乳・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さといも・じゃがいも・車糖	大根・にんじん・乾しいたけ はくさい・こまつな えのきたけ バレンシアオレンジ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・ほうじ茶 だし・板こんにゃく こいくちしょうゆ ささがきごぼう・片栗粉
7	土	焼きうどん 青菜の磯和え 豆腐と油揚げのすまし汁 フルーツ：りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳	うどん・[卵]ミニメロンパン	キャベツ・にんじん 青ピーマン・もやし・あおのり チンゲンサイ・焼きのり 三つ葉・りんご	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩
9	月	七分つき玄米ごはん 揚げ鱈の甘酢あんかけ 五目豆 白菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	わらびもち 牛乳	たら・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖・わらびもち	たまねぎ・にんじん グリンピース・刻み昆布 きぬさや・はくさい・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料
10	火	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ：りんご	野菜チップス 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 [卵]ロースハム	米・ごま油・車糖・かたくり粉 はるさめ・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・生しいたけ にんじん・きゅうり・もやし カットわかめ かいわれだいこん・りんご れんこん	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
11	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 菜の花の卵和え [卵] 南瓜いとこ煮 豆腐と人参の味噌汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳	鶏もも・あずき・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・食パン ブルーベリージャム	菜の花・にんじん・かぼちゃ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・[卵]錦糸玉子
12	木	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツと竹輪のごま和え えのきと玉ねぎ味噌汁 フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップルデニッシュ 牛乳	牛肉スライス・焼き竹輪 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 アップルデニッシュ	にんじん・たまねぎ グリンピース・キャベツ えのきたけ・葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
13	金	★世界の料理～スペイン～ パエリア風炊き込みごはん グリーンサラダ 豆スープ [卵] フルーツ:オレンジ	いちご豆乳ゼリー 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・だいず水煮缶詰 豆乳・普通牛乳 [卵]ベーコン	米・車糖	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ アスパラガス かいわれだいこん バレンシアオレンジ・寒天 いちご	食塩・だし・サフラン ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・だし
14	土	三色丼 [卵] かぶの海老あんかけ さつま芋と若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	ショコラロール [卵] 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・かたくり粉 さつまいも [卵]ショコラロール	ほうれんそう・にんじん・かぶ グリンピース・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし

16	月	七分つき玄米ごはん さばのみぞれあん 炒りうの花 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ：りんご	みたらし団子 牛乳	さば・木綿豆腐・おから 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・白玉粉 かたくり粉	しょうが・大根・にんじん 生しいたけ・きぬさや たまねぎ・葉ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ・だし 板こんにゃく・うすくちしょうゆ みりん風調味料
17	火	カレーライス 春キャベツのコールスローサラダ[卵] フルーツヨーグルト	蒸しまんじゅう 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト こしあん・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリンピース・キャベツ きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・もも缶詰 みかん缶詰	カレールウ・食塩 ベーキングパウダー
18	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ｱｽﾊﾟﾗとｿｰｾｰｼﾞの和風ｿﾃｰ パンプキンサラダ[卵] 豆腐とわかめ味噌汁	大学いも 牛乳	鶏もも・ウインナー 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・サラダ油・さつまいも 車糖・[卵]マヨネーズ	アスパラガス・黄ピーマン たまねぎ・かぼちゃ・にんじん カットわかめ・葉ねぎ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩
19	木	★お祝い膳 赤飯　祝い鯛 炊きあわせ 油揚げと若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	お麩キャラメル 牛乳	あずき・あまだい・無頭えび 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・もち・ごま・焼きふ・車糖 無塩バター	酢レンコン・かぼちゃ きぬさや・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ	食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
21	土	おにぎり（わかめ） しょうゆラーメン キャベツのおかか和え フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロール[卵] 牛乳	焼き豚・かつお節・普通牛乳	米・中華めん ラーメンスープの素 [卵]北海道ミルクパン	カットわかめ・もやし ｽｲｰﾄｺｰﾝ・葉ねぎ・キャベツ にんじん・バレンシアオレンジ	炊き込みわかめ こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし
23	月	七分つき玄米ごはん かれいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 胡瓜とえのきのお浸し 豆腐と油揚げの味噌汁	きなこもち 牛乳	かれい・焼き竹輪 絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・ごま・ごま油 車糖・白玉粉	あおのり・しょうが・にんじん いんげん・きゅうり えのきたけ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ ささがきごぼう みりん風調味料・だし
24	火	七分つき玄米ごはん 八宝菜[卵] 3色ナムル 中華スープ フルーツ：りんご	ラスク 牛乳	豚もも・普通牛乳 [卵]うずら卵	米・かたくり粉・車糖・ごま油 ごま・フランスパン マーガリン	はくさい・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・たけのこ グリンピース・ほうれんそう もやし・ｽｲｰﾄｺｰﾝ カットわかめ かいわれだいこん・りんご	だし・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
25	水	七分つき玄米ごはん 春野菜のオムレツ[卵] マカロニサラダ[卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	クッキー 牛乳	プロセスチーズ・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵 [卵]ベーコン	米・じゃがいも・マカロニ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・車麩 サラダ油・[卵]マヨネーズ	たまねぎ・アスパラガス ブロッコリー・きゅうり にんじん・はくさい かいわれだいこん バレンシアオレンジ	食塩・ケチャップ・だし・だし ピュアココア
26	木	七分つき玄米ごはん 新じゃがコロッケ 青菜と油揚げのお浸し もやしと人参の味噌汁 フルーツ:バナナ	ピザトースト[卵] 牛乳	合挽き肉・油揚げ 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]ロースハム	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・食パン	たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ・にんじん もやし・葉ねぎ・バナナ 青ピーマン	食塩・こしょう・ケチャップ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
27	金	★まごわやさしい献立 グリンピースごはん 筑前煮 新たまねぎとわかめのサラダ しめじと大根のすまし汁 フルーツ：オレンジ	さつまいもようかん 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・シーチキン 普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	グリンピース・たけのこ・ごぼう にんじん・たまねぎ カットわかめ・ぶなしめじ 大根・三つ葉 バレンシアオレンジ・寒天	食塩・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 青じそドレッシング うすくちしょうゆ
28	土	七分つき玄米ごはん クリームシチュー ブロッコリーの卵和え[卵] フルーツ：りんご	カスタードロール[卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・車糖・ごま [卵]カスタードロール	にんじん・たまねぎ・キャベツ グリンピース・ブロッコリー りんご	クリームシチューの素 こいくちしょうゆ・だし
30	月	そばめし もやしのごま和え ごぼうと麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ	白玉あずきのせ 牛乳	豚ひき肉・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	中華めん・米・ごま・焼きふ 白玉粉	キャベツ・にんじん・もやし 三つ葉・バレンシアオレンジ	焼きそばソース うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ささがきごぼう・食塩
31	火	七分つき玄米ごはん さわらの照り焼き 青菜とささみのお浸し 豆腐と油揚げの味噌汁 フルーツ:りんご	ココアバナナスコーン 牛乳	さわら・ささ身・かつお節 絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・サラダ油	こまつな・にんじん チンゲンサイ・葉ねぎ バナナ・りんご	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ ベーキングパウダー・食塩 ピュアココア

（[卵]：ｱﾚﾙｷﾞｰ食品）

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂　肪	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
578 kcal	21.9 g	17.1 g	82.4 g	252 mg	2.4 mg	198 μg	0.35 mg	0.42 mg	32 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用しておりません。