

3月 給食献立表

2021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)
1	月	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ【卵】 えのきと玉ねぎ味噌汁 フルーツ:オレンジ	米粉のりんごケーキ 牛乳	豚ロース・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・サラダ油・じゃがいも 米粉・車糖・【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・えのきたけ・葉ねぎ パレンシアオレンジ・りんご	うすくちしょうゆ・料理酒 食塩・だし ベーキングパウダー
2	火	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 白菜と春菊の和え物 じゃがいものそばろあんかけ 大根と若布の味噌汁	かぼちゃバナナのスイーツボール 牛乳	あかうお・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも かたくり粉・和糖・ミルク グラニュー糖	大根・はくさい・にんじん しゅんぎく・グリーンピース カットわかめ・葉ねぎ かぼちゃ・バナナ	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	水	★ひなまつり献立 ひなちらし寿司【卵】 かぼちゃと牛肉の五目煮 人参としらすのすまし汁 フルーツ:りんご	お好み焼き【卵】 牛乳	でんぶ・牛肉スライス ちりめんじゃこ・干しえび 普通牛乳・【卵】卵	米・車糖・薄力粉	にんじん・乾しいたけ・菜の花 焼きのり・かぼちゃ ほしひじき・グリーンピース 三つ葉・りんご・キャベツ 葉ねぎ・あおのり	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 ベーキングパウダー お好み焼きソース 【卵】錦糸玉子
4	木	七分つき玄米ごはん 牛ごぼうの卵とじ【卵】 スタップエンドウとひじきの白和え もやしと麩の味噌汁 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 スナップエンドウ・ほしひじき 葉ねぎ・バナナ・スイートコーン あおのり	さきがきごぼう 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
5	金	★郷土料理～大分～ 鶏めし とり天 小松菜のお浸し だんご汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップス 牛乳	鶏むね・油揚げ・肉団子 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・さといも さつまいも・じゃがいも サラダ油	しょうが・こまつな・にんじん 生しいたけ・葉ねぎ パレンシアオレンジ れんこん	みりん風調味料 うすくちしょうゆ さきがきごぼう・だし・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 片栗粉
6	土	ひなまつり (給食なし)					
8	月	七分つき玄米ごはん 五目マーボー春雨 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ:りんご	オレンジゼリー 牛乳	鶏ひき肉・赤色辛みそ さき身・普通牛乳	米・はるさめ・ごま油・車糖 かたくり粉	たまねぎ・生しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり もやし・カットわかめ かいわれだいこん・りんご オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の薬 中華ドレッシング・だし うすくちしょうゆ
9	火	七分つき玄米ごはん 揚げ鰯の甘酢あんかけ 五目豆 ごぼうとたまねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	黒豆きな粉ドーナツ 牛乳	たら・だいたい水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖・和糖・ミルク・白玉粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・刻み昆布 きぬさや・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 さきがきごぼう
10	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 菜の花の卵和え【卵】 かぼちゃの炊いたん 豆腐と人参の味噌汁	ココアラスク 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖 フランスパン・無塩バター	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・ピュアココア 【卵】錦糸玉子
11	木	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツと桜えびのお浸し えのきと麩の味噌汁 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・さくらえび 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・焼きふ アップルデニッシュ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・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
12	金	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	バナナマフィン【卵】 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳・【卵】卵	米・じゃがいも・マカロニ 無塩バター・車糖・薄力粉 【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 パレンシアオレンジ・バナナ	食塩・ケチャップ・だし ベーキングパウダー シナモン・ナツメグ
13	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:オレンジ	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 グリーンピース・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
15	月	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	お麩キャラメル 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・焼きふ オリーブ油・【卵】マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・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

16	火	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き 炒りうの花 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ：オレンジ	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	さば・おから・淡色辛みそ 豆乳・普通牛乳	米・ごま・車糖・焼きふ	れんこん・しょうが 生しいたけ・にんじん きぬさや・たまねぎ・葉ねぎ バレンシアオレンジ かぼちゃ・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料 板こんにやく・だし うすくちしょうゆ
17	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き パンプキンサラダ [卵] 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ：りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・黒砂糖 レーズン&フルーツピール [卵]マヨネーズ	いんげん・にんじん・かぼちゃ たまねぎ・はくさい・葉ねぎ りんご	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩・だし ベーキングパウダー
18	木	七分つき玄米ごはん 豚肉とアスパラの卵炒め [卵] ひじき入り白和え 油揚げとさといもの味噌汁 フルーツ：バナナ	ツナサンド [卵] 牛乳	豚もも・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・さといも 食パン・[卵]マヨネーズ	アスパラガス・たまねぎ にんじん・ほうれんそう ほしひじき・葉ねぎ・バナナ きゅうり	オイスターソース うすくちしょうゆ みりん風調味料・ねりごま だし
19	金	七分つき玄米ご飯 照り焼きハンバーグ 和風スパゲティサラダ ごぼうと麩のすまし汁 フルーツ：バナナ	野菜クッキー 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン 普通牛乳	米・パン粉・スパゲッティ、乾 焼きふ・米粉・コーンスターチ サラダ油・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん ほしひじき・ストロウ みずな・三つ葉・バナナ かぼちゃ	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング ささがきごぼう うすくちしょうゆ・だし・片栗粉
22	月	七分つき玄米ごはん かれのい磯辺揚げ 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	肉まん 牛乳	かれのい・焼き竹輪 絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・ごま・ごま油 車糖	あおりのい・しょうが・にんじん いんげん・きゅうり えのきたけ・葉ねぎ・たまねぎ 生しいたけ・たけのこ	こいくちしょうゆ ささがきごぼう みりん風調味料・だし ベーキングパウダー オイスターソース
23	火	★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	マドレーヌ [卵] 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・[卵]卵	米・もち・ごま・薄力粉 グラニュー糖・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 ベーキングパウダー
24	水	★世界の料理～スペイン～ バエリア風炊き込みごはん グリーンサラダ 豆スープ フルーツ：バナナ	フレンチトースト [卵] 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・だいず水素缶詰 普通牛乳・[卵]卵	米・フランスパン・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 かわれだいいんご・バナナ	食塩・だし・サフラン アルドレッシング・だし
25	木	七分つき玄米ごはん 鮭のみぞれあんかけ 筑前煮 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	鮭・鶏もも・焼き竹輪 普通牛乳	米・車糖・さつまいも	しょうが・大根・たけのこ ごぼう・にんじん・ぶなしめじ 三つ葉・バレンシアオレンジ 寒天	うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
26	金	七分つき玄米ごはん 新じゃがコロケ 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	アンザックビスケット 牛乳	合挽き肉・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油 オートミール・車糖 無塩バター メープルシロップ	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	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	土	ミートスパゲティ ブロッコリーの卵和え [卵] コンソメスープ フルーツ：りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	合挽き肉・普通牛乳・[卵]卵	スパゲッティ、乾・じゃがいも [卵]カスタードロール	たまねぎ・にんじん ブロッコリー かわれだいいんご・りんご	トマト・だし・マリネ液
29	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	ごま団子 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 米粉・サラダ油	キャベツ・にんじん・もやし いんげん・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
30	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	ブルーベリーチーズス 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・クリームチーズ 普通牛乳	米・車糖・わがやキッズ 無塩バター ブルーベリージャム	にんじん・チンゲンサイ 葉ねぎ・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
31	水	五目うどん [卵] チンゲン菜とささみの和え物 切干大根煮 フルーツ：バナナ	おにぎり (ちりめん・わ かめ) 麦茶	牛もも・油揚げ・ささ身 ちりめんじゃこ・[卵]卵	うどん・車糖・ごま・米	たまねぎ・葉ねぎ・にんじん チンゲンサイ 切干しだいこん・きぬさや バナナ	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 炊き込みわかめ・麦茶

([卵] :アレルギー食品)

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
563 kcal	21.2 g	17.2 g	245 mg	2.4 mg	200 μg	0.32 mg	0.40 mg	28 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いません。