

3月 給食献立表

2022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	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 えのきと若布の味噌汁	さつまいもドーナツ [卵] 牛乳	あかうお・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・じゃがいも かたくり粉・さつまいも 薄力粉・無塩バター サラダ油	大根・はくさい・にんじん しゅんぎく・グリーンピース えのきたけ・カットわかめ 葉ねぎ	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 ペーキングパウダー
2	水	★郷土料理～九州～ 長崎ちゃんぽん [卵] 小松菜のお浸し 揚げ餃子 フルーツ:バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	豚肉スライス・油揚げ ぎょうざ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵	中華めん ラーメンスープの素・サラダ油 食パン・[卵]マヨネーズ	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・きくらげ・葉ねぎ こまつな・バナナ・スイートコーン あおのり	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・だし
3	木	★ひなまつり献立 ひなちらし寿司 [卵] 大根と鶏の五目煮 花麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	いちごのゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳・ゼラチン	米・車糖・焼きふ いちごジャム	にんじん・乾しいたけ・菜の花 焼きのり・大根・たけのこ グリーンピース・たまねぎ 三つ葉・バナナ・寒天 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	金	七分つき玄米ごはん 牛ごぼうの卵とじ [卵] オリーブオイルとひじきの白和え もやしと麩の味噌汁 フルーツ:りんご	野菜チップス 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・焼きふ・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん スナップえんどう・ほしひじき もやし・葉ねぎ・りんご れんこん	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 食塩
5	土	五目チャーハン [卵] もやしの中華サラダ 具だくさん中華スープ フルーツ:オレンジ	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	焼き豚・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・ごま油 [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ もやし・きゅうり・カットわかめ スイートコーン・かいわれだいこん パレンシアオレンジ	だし・食塩・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料
7	月	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ:りんご	大学いも 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 サラダ油	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 さつまいも	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 中華ドレッシング・だし うすくちしょうゆ
8	火	七分つき玄米ごはん 揚げ鱈の甘酢あんかけ 五目豆 ごぼうとたまねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	オレンジゼリー 牛乳	たら・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油 車糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース・刻み昆布 きぬぎや・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天	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 ささがきごぼう
9	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・ビュココア [卵]錦糸玉子
10	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:オレンジ	マドレーヌ [卵] 牛乳	牛肉スライス・さくらえび 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・じゃがいも・車糖・焼きふ 薄力粉・グラニュー糖 無塩バター	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 パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ペーキングパウダー
11	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:バナナ	ごま団子 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ シーチキン・普通牛乳 [卵]卵	米・じゃがいも・マカロニ サラダ油・車糖 [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・バナナ	食塩・ケチャップ・だし ごま団子
12	土	三色丼 [卵] かぶの海老あんかけ 花麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・かたくり粉・焼きふ [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・たまねぎ 三つ葉・りんご	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
14	月	七分つき玄米ごはん さばのこみ焼き 炒りうの花 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩キャラメル 牛乳	さば・おから・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・ごま・車糖・焼きふ 無塩バター	酢レンコン・しょうが 生しいたけ・にんじん きぬぎや・たまねぎ・葉ねぎ パレンシアオレンジ	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
15	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	ツナサンド [卵] 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト シーチキン・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・食パン [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	カレールー・食塩

16	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き パンブキンサラダ [卵] 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ:りんご	手作り肉まん 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ、豚ひき肉 普通牛乳	米・薄力粉・車糖・ごま油 [卵]マヨネーズ	いんげん・かぼちゃ・たまねぎ にんじん・はくさい・蕪ねぎ りんご・生しいたけ・たけのこ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩・だし ペーキングパウダー オイスターソース
17	木	ロールパン かれのいのマヨチーズ [卵] 大豆とひじきのサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	さつまいもチュロス 牛乳	かれい・パルメザンチーズ だいたず水煮缶詰、ささ身 豆乳・普通牛乳	ロールパン・米粉・さつまいも 米ぬか油・車糖 [卵]マヨネーズ	ほしひじき・にんじん・きゅうり 大根・かいわれだいこん バナナ	食塩・パセリ 青じそドレッシング・だし・だし
18	金	七分つき玄米ごはん 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	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン・豆乳 普通牛乳	米・パン粉・スパゲッティ、乾 焼きふ・車糖	たまねぎ・にんじん ほしひじき・スイートコーン みずな・三つ葉・バナナ かぼちゃ・寒天	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
19	土	チキンライス マリネサラダ コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・[卵]ミニメロンパン	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース キャベツ・トマト・きゅうり ほんしめじ・大根 かいわれだいこん バレンシアオレンジ	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液・だし
22	火	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:バナナ	アンザックビスケット 牛乳	鮭・鶏もも・焼き竹輪・きな粉 普通牛乳	米・車糖・薄力粉 オートミール・無塩バター メープルシロップ	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・バナナ	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
23	水	★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:オレンジ	フレンチトースト [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・あわ麩 フランスパン	酢レンコン・きぬさや カットわかめ・蕪ねぎ バレンシアオレンジ	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
24	木	★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:りんご	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・だいたず水煮缶詰 普通牛乳	米・車糖 アップルデニッシュ	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・りんご	食塩・だし・サフラン フレンチドレッシング・だし
25	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	さつまいもようかん 牛乳	合挽き肉・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・さつまいも 車糖	たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ・にんじん もやし・蕪ねぎ・バナナ・寒天	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
26	土	ミートスパゲティ プ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 プロッコリー かいわれだいこん・りんご	トマト・だし・マリネ液
28	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	手作りわらびもち 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	中華めん・米・ごま・焼きふ 薄力粉・片栗粉	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
29	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	かぼちゃスコーン 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	にんじん・チンゲンサイ 蕪ねぎ・りんご・かぼちゃ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー・食塩	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 ペーキングパウダー・食塩
30	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・蕪ねぎ・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
31	木	七分つき玄米ごはん ポークチャップ ポテトサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:りんご	ほろほろ焼 牛乳	豚ロース・普通牛乳	米・じゃがいも・塩せんべい [卵]マヨネーズ	にんじん・青ピーマン たまねぎ・きゅうり・大根 かいわれだいこん・りんご	ケチャップ・ウスターソース 食塩・だし

([卵]:71g-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
560 kcal	22.3 g	18.3 g	246 mg	2.4 mg	199 μg	0.34 mg	0.42 mg	30 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。