



# 令和3年度3月 給食献立表



両国・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	食塩相当量	
1	火	牛乳 かぼちゃせんべい	わかめごはん 鶏団子のちゃんこ鍋風 厚焼きたまご ひとしおきゅうり 清見オレンジ	牛乳 バリバリしらすピザ	米 パン粉 こんにゃく 砂糖 きょうざの皮 オリーブ油	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 ちくわ たまご 牛乳 しらす チーズ	玉葱 生姜 干し椎茸 にんじん 白菜 ねぎ きゅうり オレンジ 青のり	561kcal	27.2g	2.3g	
2	水	牛乳 リッツ	小松菜クリームパスタ アップルドレッシングサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	スパゲティ 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 米	ツナ 牛乳 粉チーズ ウインナー 鶏ひき肉 高野豆腐	小松菜 しめじ 玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご パナナ	631kcal	21.4g	2.3g	
3	木	牛乳 おかかせんべい	▼ひなまつり▼ カップ寿司 かわいいの照り焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 いちご	麦茶 ひなあられ ヨーグルト	米 砂糖 ごま 麩 ひなあられ	たまご まがれい ヨーグルト	にんじん かんぴょう 干し椎茸 さやえんどう 生姜 ほうれん草 もやし えのきたけ いちご	503kcal	20.3g	2.1g	
4	金 18	牛乳 クラッカー	おにぎり 鶏肉の唐揚げ 切干大根のツナサラダ みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 シュガートースト	米 片栗粉 マヨドレ じゃがいも 食パン バター 砂糖	鶏もも肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ オレンジ	561kcal	22.8g	1.8g	
			ごはん かわいいの照り焼き 切干大根のツナサラダ みそ汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 麩ラスク	米 マヨドレ じゃがいも 麩 バター 砂糖	かわいい ツナ 味噌 牛乳	生姜 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ パナナ	512kcal	19.3g	1.8g	
5	19	土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(わかめ) りんご	牛乳 チーズクラッカーサンド	米 砂糖 片栗粉 クラッカー	鶏もも肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 クリームチーズ	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ りんご	435kcal	18.4g	1.5g
7	月	牛乳 ビスケット	食パン ポークビーンズ ブロッコリーときのこのサラダ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	食パン じゃがいも 砂糖 ごま油 米	大豆水煮 豚もも肉 牛乳	にんじん 玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 トマトピューレ ケチャップ ブロッコリー ぶなしめじ エリンギ えのきたけ パナナ	528kcal	18.8g	2.2g	
8	22	火	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん 鰯のねぎ味噌焼き 油揚げと野菜のお浸し すまし汁 りんご	牛乳 手作りクッキー	米 押麦 ごま 砂糖 バター	さわら 味噌 油揚げ かまぼこ 牛乳	生姜 小松菜 白菜 にんじん ねぎ りんご	558kcal	20.9g	1.7g
9	23	水	牛乳 リッツ	味噌ラーメン 青のりポテト 中華きゅうり せとか	牛乳 ひじきごはん	中華麺 ごま じゃがいも 砂糖 米	豚もも肉 なると 味噌 牛乳	にんじん もやし コーン キャベツ 青のり きゅうり せとか ひじき	505kcal	17.0g	2.3g
10	24	木	牛乳 おかかせんべい	ふりかけご飯 松風焼き ピーマンとじゃこ炒め みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 せんべい キャロットオレンジゼリー	米 砂糖 パン粉 油 ごま しらす ごま油 せんべい	鶏ひき肉 味噌 たまご しらす 油揚げ 牛乳	塩昆布 生姜 ねぎ ピーマン かぶ パナナ 野菜ジュース オレンジジュース	593kcal	22.6g	2.0g
11	25	金	牛乳 クラッカー	カレーライス フレンチサラダ 大根スープ 清見オレンジ	牛乳 チーズケーキ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	豚もも肉 ベーコン クリームチーズ たまご ヨーグルト 生クリーム	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 大根 オレンジ レモン	572kcal	15.1g	2.3g
12	26	土	牛乳 リッツ	親子丼 即席漬(白菜) みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 砂糖 麩 小麦粉 黒砂糖 油	鶏もも肉 たまご 味噌 牛乳	玉葱 にんじん グリーンサラダ 白菜 きゅうり 小松菜 パナナ	618kcal	23.0g	2.3g
14	28	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の菜種焼き もやしの磯和え 豚汁 りんご	牛乳 たご焼きポテト	米 マヨドレ ごま油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	鮭 たまご 味噌 豚もも肉 豆腐 牛乳	なばな ほうれん草 もやし にんじん 焼きのり 大根 ごぼう ねぎ りんご キャベツ 青のり	549kcal	24.7g	2.3g
15	29	火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミルクパン ハンバーグ ひじきのサラダ にんじんポタージュ せとか	牛乳 15日:パナナクレープ 29日:チーズおかかおにぎり	ミルクパン パン粉 砂糖 ごま油 バター じゃがいも クレープ皮 チーズ 米	豚ひき肉 たまご 豆乳 牛乳 生クリーム 味噌 かつお節	玉葱 ひじき きゅうり キャベツ にんじん せとか パナナ	514kcal 571kcal	19.1g 23.0g	2.2g 2.3g
16	30	水	牛乳 リッツ	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 油 じゃがいも しらす 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	豚もも肉 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 豆腐	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのきたけ 大根 パナナ	565kcal	19.2g	1.5g
17	31	木	牛乳 おかかせんべい	麦ごはん 鶏肉の甘辛揚げ オレンジ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(なめこ)	牛乳 ココアトースト	米 押麦 片栗粉 砂糖 食パン バター	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 小松菜 キャベツ にんじん なめこ ねぎ 清見オレンジ	619kcal	22.4g	1.9g

※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。  
 ※今月の果物はりんご・せとか・清見オレンジ・パナナ・オレンジを予定しています。 …ひまわり組のリクエスト給食で票が多かったメニューです。