

3月 給食献立表

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
2	月	ドライビーンズ 春雨スープ チョレギ風サラダ フルーツ	牛乳 じゃがもち	豚ひき肉・だいず・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・調合油・薄力粉・普通はるさめ ごま・ごま油・車糖・じゃがいも 上新粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり トマト缶詰・しょうが・にんにく・セロリー・バナナ りんご・根深ねぎ・生わかめ・キャベツ・焼きのり
3	火	お花の五目寿司 すまし汁 煮豚 りんごサラダ ヨーグルト	カルピス 三色ケーキ	油揚げ・鶏卵・かつお削り節 豚かたロース・ヨーグルト 乳酸菌飲料・普通牛乳・クリーム	米・車糖・焼きふ・調合油・薄力粉	にんじん・れんこん・乾しいたけ 和種なばな・ま昆布・しょうが・根深ねぎ りんご・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・いちご
4	水	ごはん かき玉汁 サワラのごまみそ焼き かぼちゃと刻み昆布の煮物 フルーツ	牛乳 しょうゆ焼きそば	さわら・淡色辛みそ・豚かた 普通牛乳・ウインナー・鶏卵	米・車糖・ごま・蒸し中華めん 調合油	生わかめ・ぶなしめじ・こまつな 西洋かぼちゃ・刻み昆布・ネーブル りよくとうもろやし・キャベツ・にんじん 青ピーマン・しょうが
5	木	ごはん みそ汁 焼肉 小松菜ともやしの和え物 フルーツ	牛乳 フレンチトースト	絹ごし豆腐・豚ロース・油揚げ 普通牛乳・鶏卵	米・車糖・調合油・食パン	なめこ・たまねぎ・にんにく・こまつな にんじん・ブラックマッペもやし・ぼんかん
6	金	ミルクロール コーンスープ カジキのステーキ風 ポテトサラダ フルーツ	麦茶 若布おにぎり	普通牛乳・クリーム・めかじき	ロールパン・薄力粉・なたね油・車糖 じゃがいも・マヨネーズ・調合油・米	スイートコン缶詰・パセリ・たまねぎ・にんじん きゅうり・ネーブル・わかめ
7	土	トマトパゲッティ 野菜スープ ヨーグルト フルーツ	牛乳 ジャムサンド	まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・ヨーグルト 普通牛乳	パコ・パゲッティ・調合油 ロールパン・有塩バター いちごジャム	たまねぎ・にんにく・青ピーマン・トマト缶詰 キャベツ・にんじん・バレンシアオレンジ
9	月	そばろ丼 すまし汁 ほうれん草の白和え フルーツ	麦茶 サンマーメン (神奈川県)	鶏ひき肉・かつお削り節・絹ごし豆腐 豚ばら	米・車糖・ごま・中華めん・ごま油 かたくり粉	しょうが・さやえんどう・かぶ・ぶなしめじ ま昆布・ほうれんそう・にんじん・バナナ はくさい・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんにく
10	火	ごはん 白菜スープ ポークンター玉ねぎソース ブロッコリーの塩炒め フルーツ	牛乳 鶏めしおにぎり	かつお削り節・豚かたロース 普通牛乳・鶏もも	米・ごま・車糖・調合油・じゃがいも ごま油	まいたけ・はくさい・ま昆布・たまねぎ しょうが・しそ・ブロッコリー・スイートコン缶詰 バナナ・ごぼう
11	水	ごはん みそ汁 サバの生姜焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ	牛乳 マラーカオ	淡色辛みそ・まさば・焼き竹輪 普通牛乳・鶏卵	米・さつまいも・車糖・ごま油・薄力粉 黒砂糖・調合油	たまねぎ・こまつな・しょうが・大根 にんじん・さやいんげん・りんご・干しぶどう
12	木	チキンカレー わかめスープ スモークウインナー シーチキンサラダ りんご寒天	牛乳 いちごの フルーツサンド	鶏もも・ヨーグルト・まぐろ缶詰 普通牛乳・クリーム・ウインナー	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖・グラニュー糖 食パン	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・りんご・えのきたけ・生わかめ 根深ねぎ・きゅうり・キャベツ・りんご飲料 寒天・みかん缶詰・いちご
13	金	ごはん 豚汁 カレイの照り焼き れんこんのきんぴら フルーツ	牛乳 さつま芋の チーズ春巻き	豚もも・生揚げ・淡色辛みそ まがれい・普通牛乳・プロセスチーズ	米・さといも・車糖・ごま油 春巻きの皮・さつまいも・薄力粉 調合油	大根・ごぼう・にんじん・根深ねぎ れんこん・青ピーマン・ネーブル・りんご
14	土	親子丼 豆腐のスープ ブロッコリーのおかかあえ ゼリー	牛乳 ホットケーキ	鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐 かつお削り節・普通牛乳・調製豆乳	米・車糖・ホットケーキ・調合油	たまねぎ・切りみつば・焼きのり・生わかめ ブロッコリー・キャベツ・にんじん・寒天 りんご飲料
16	月	ブルコギ丼 キャベツスープ もやしのナムル フルーツ	牛乳 鶏うどん	豚かたロース・普通牛乳・鶏もも	米・ごま・ごま油・車糖・うどん	にんじん・たまねぎ・にら・にんにく 生わかめ・キャベツ・えのきたけ・きゅうり ブラックマッペもやし・バナナ
17	火	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ	牛乳 スイートプール	油揚げ・煮干し・かつお削り節・鶏卵 淡色辛みそ・鶏ひき肉・豚ひき肉 調製豆乳・ロースハム・普通牛乳	米・パン粉・車糖・調合油・マヨネーズ ロールパン・有塩バター・薄力粉	はくさい・たまねぎ・生しいたけ・大根 西洋かぼちゃ・きゅうり バレンシアオレンジ
18	水	ごはん すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 フルーツ	牛乳 ハッシュドポテト	絹ごし豆腐・しろさけ・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・じゃがいも かたくり粉・調合油	カットわかめ・根深ねぎ・切干しいたけ にんじん・さやえんどう・乾しいたけ バナナ
19	木	ごはん みそ汁 じゃが芋と鶏肉のバターしょうゆ 野菜炒め フルーツ	キャロットジュース スコーン	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・普通牛乳	米・調合油・じゃがいも・有塩バター ごま油・薄力粉・車糖・いちごジャム	かぶ・たまねぎ・生わかめ・レモン キャベツ・ブラックマッペもやし・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・ぼんかん 野菜ミックスジュース
21	土	五目焼きそば ベーコンのスープ かぶナムル ゼリー	牛乳 チヂミ	豚ばら・ベーコン・普通牛乳	蒸し中華めん・ごま油・ごま・車糖 薄力粉・かたくり粉	にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし 青ピーマン・あおのり・はくさい・たまねぎ かぶ・寒天・りんご飲料・にら
23	月	ごはん 千切り野菜のすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き うの花 フルーツ	牛乳 カレーおにぎり	鶏もも肉・おから・油揚げ 普通牛乳・ウインナー	米・マーメイド・車糖	大根・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ 根深ねぎ・しょうが・りんご・たまねぎ
24	火	ごはん みそ汁 カレイのみりん焼き ブロッコリーのごま和え 金時豆の甘煮 フルーツ	麦茶 タンメン	油揚げ・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・まがれい・ささ身 うずら豆・豚ばら	米・じゃがいも・ごま・車糖・中華めん	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん えのきたけ・バナナ・キャベツ・にら ブラックマッペもやし・しょうが
25	水	鮭おにぎり ジュリエンスープ ミートボール マカロニサラダ フルーツ寒天	麦茶 さつま芋のドーナツ	塩ざけ・ベーコン・豚ひき肉 鶏ひき肉・豆乳・鶏卵・普通牛乳	米・ごま・パン粉・調合油 パコ・パゲッティ・車糖・マヨネーズ グラニュー糖・有塩バター さつまいも・薄力粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんにく きゅうり・りんご・バナナ・みかん缶詰 ぶどう飲料・寒天
26	木	ごはん すまし汁 カジキの甘酢焼き 五目きんぴら フルーツ	牛乳 ココアクリーム サンド	めかじき・普通牛乳・豆乳	米・車糖・かたくり粉・じゃがいも ごま油・ごま・食パン	大根・こねぎ・えのきたけ・にんじん 青ピーマン・生しいたけ・ネーブル
27	金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の納豆和え フルーツ	牛乳 手作りピザ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・豚ロース 挽きわり納豆・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	米・調合油・食パン	生わかめ・根深ねぎ・しょうが・こまつな キャベツ・にんじん・塩昆布・りんご たまねぎ・スイートコン缶詰
28	土	ポロネーゼハヤシ かぶのスープ キャベツの甘酢和え ゼリー	牛乳 フライドポテト	豚ひき肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・調合油・車糖・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・かぶ・キャベツ きゅうり・寒天・りんご飲料
30	月	ぎょうざ丼 青梗菜とベーコンのスープ もやしと春雨のナムル フルーツ	牛乳 マドレーヌ	豚ひき肉・ベーコン・普通牛乳・鶏卵	米・ごま油・車糖・かたくり粉 ぎょうざの皮・調合油・緑豆はるさめ 薄力粉・有塩バター	根深ねぎ・えのきたけ・にら・キャベツ しょうが・にんにく・チンゲンサイ ぶなしめじ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・バナナ・レモン
31	火	茶飯 みそ汁 鶏から揚げネギソース グリーンサラダ フルーツ	牛乳 スイートポテト	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・普通牛乳・調製豆乳	米・かたくり粉・調合油・ごま油・車糖 さつまいも	大根・こねぎ・根深ねぎ・キャベツ・きゅうり 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコン缶詰 ぼんかん

今月の平均給与量			
	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	567kcal	22.3g	18.4g
3歳未満児	454kcal	17.8g	14.7g

～今月の郷土料理～

9日(月)：神奈川県「サンマーメン」
戦前、戦後に調理人のまかないとして
とろみのついた肉そばが原型になっています。
詳しくはHPの郷土料理の紹介に載っています。
ご覧ください。

※今月のおすすめメニュー※

23日(月)「うの花」

お豆腐屋さんから仕入れたおからは作りたてで
水分も多く含みおいしいと好評です。
作り方はHPに載っています。ご覧ください。

今月はさくら組さんのリクエストメニューを入れています。
ピンク色のメニューはリクエストメニューです。

- ※3日の「カルピス」は、すみれ組・もも組は麦茶になります。
- ※すみれ組・もも組は生クリーム ココア チョコレートの使用はありません。
- ※すみれ組 もも組のおやつは牛乳は麦茶になります。
- ※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。

～今月の予定～

- 3日(火) ひな祭り会食
- 12日(木)卒園を祝う会
- さくら組さんは、自分で作ったカレー皿で
カレーを食べます。
- 17日(火)卒園遠足
- 25日(水)誕生日会

