

# 令和5年 3月 給食予定表

今月の給食+おやつ<sup>①</sup>の平均栄養価  
 エネルギー 573kcal タンパク質 23.5g 脂質 18.3g 塩分 2.0g

日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ	日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
1	水	麦茶 ご飯 魚のお好み焼き風 ささみのごま味噌和え かみなり汁	麦茶 米 白切り身魚 かつお節 青海苔 ささみ キャベツ 人参 豆腐 人参 玉葱 ごぼう 甲斐 小松菜	せんべい	ココアミルク 牛乳パン	15	水	りんごジュース わかめご飯 鶏唐揚げ トマトサラダ さうめん汁	りんごジュース 米 押し麦 わかめ 鶏肉 トマト きゅうり わかめ かつお節 さうめん 花巻 干し椎茸 葱	ビスケット	スキムミルク 味増だれ煮シパン 牛乳
2	木	牛乳 ブルコギ丼 春雨サラダ かき卵わかめスープ	牛乳 米 豚肉 玉葱 人参 なら 春雨 ツナ 人参 小松菜 卵 わかめ えのき 葱	ビスケット	スキムミルク じゃが餅 じゃが芋	16	木	牛乳 クレープ ミルクパン 魚のコーンクリーム焼き フレンチサラダ 白あんパオトフ	牛乳 クレープ ミルクパン 白切り身魚 コーン パセリ りんご みかん缶 パイン缶 レーズン ほうれん草 白あんパオトフ じゃが芋 大根 キャベツ 人参	ビスコ	スキムミルク 海苔おにぎり 米 海苔 倉弁(いぬこ)
3	金	カルピス ちらし寿司 根菜の煮物 菜の花入りつみれ汁 ひな祭りゼリー	カルピス 米 さつま揚げ かまぼこ 切り干し 筍 人参 干し椎茸 キヌサヤ 卵 海苔 鶏肉 厚揚げ 大根 人参 里芋 ごぼう こんにゃく つみれ 花巻 菜の花 えのき ひな祭りゼリー	ビスコ	スキムミルク ひな祭りロール ロールケーキ いちご 生クリーム	17	金	麦茶 焼き肉お寿司 カミカミサラダ もずくのすまし汁 お祝いゼリー	麦茶 米 牛肉 人参 かいわれ 葱 大豆 ハム さつま芋 きゅうり コーン もずく 豆腐 卵 えのき 葱 お祝いゼリー	クッキー	スキムミルク ツナパン ツナ 卵 牛乳 玉葱 パセリ
4	土	牛乳 ご飯 チキンカツの油淋ソース 白菜のごまマヨ和え 中華風スープ	牛乳 米 鶏肉 深葱 卵 豆乳 ツナ 白菜 きゅうり ベーコン トマト えのき ちんげん菜	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子	20	月	麦茶 ご飯 豚味噌 野菜の五目煮 いわね汁	麦茶 米 豚挽き肉 ごぼう 干し椎茸 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 さつま揚げ 大根 人参 こんにゃく 葱 卵 山菜 しめじ ちんげん菜	ウエハース	スキムミルク コーンフレークケーキ コーンフレーク マシュマロ
6	月	愛情弁当日		せんべい	スキムミルク ドーナツ	22	水	牛乳 ご飯 豚肉のごまだれ焼き こんにゃくの和風サラダ 味噌けんちん汁	牛乳 米 豚肉 糸こんにゃく かつお節 ピーマン もやし 人参 厚揚げ 豆腐 干し椎茸 人参 小松菜	せんべい	オレンジミルク クリームパン
7	火	牛乳 野菜ラーメン 洋風炒り豆腐 フルーツヨーグルト	牛乳 中華麺 豚肉 うすら卵 深葱 もやし キャベツ 人参 なら 豆腐 ウィンナー ひじき ミックスベジタブル 卵 チーズ ヨーグルト パイン缶 もも缶 みかん缶 りんご缶 レーズン	ビスケット	ミロミルク 焼き芋 さつま芋	23	木	麦茶 ご飯 魚の味噌チーズ焼き にぎやかきんぴら おまし汁	麦茶 米 白切り身魚 チーズ ちくわ れんこん ごぼう 糸こんにゃく 人参 なら 厚揚げ 白菜 干し椎茸 人参 小松菜	ビスケット	スキムミルク マラーカオ レーズン 卵 牛乳
8	水	麦茶 ご飯 きびなごのかば焼き風 五色和え 味噌汁	麦茶 米 きびなご 卵 ささみ 人参 ほうれん草 きゅうり わかめ かぼちゃ 玉葱 ごぼう 小松菜	ビスコ	スキムミルク コーンスナック ゼリー	24	金	麦茶 炊き込みご飯 切り干し大根煮 味噌汁 倉弁(いぬこ)	麦茶 米 押し麦 鶏挽き肉 薄揚げ 舞茸 人参 豚肉 さつま揚げ 切り干し 人参 干し椎茸 糸こんにゃく いんげん かぼちゃ キャベツ 玉葱 葱	ビスコ	スキムミルク じゃが芋お焼き じゃが芋 玉葱 ツナ チーズ
9	木	牛乳 キーマカレー マカロニサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 米 合い挽き肉 玉葱 人参 じゃが芋 りんご マカロニ 卵 ハム キャベツ きゅうり 人参 豆腐 わかめ えのき 葱	バナナ	スキムミルク ちんすこう	25	土	牛乳 あんかけ卵うどん いかのカレー揚げ 和風フレンチサラダ	牛乳 うどん 卵 鶏肉 玉葱 人参 葱 いか ハム キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 しめじ	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子
10	金	牛乳 胚芽ロールパン 豆腐ナゲット 水菜のフレンチサラダ 味噌汁 倉弁(いぬこ)	牛乳 胚芽ロールパン 豆腐 ツナ 卵 玉葱 ちくわ 水菜 りんご 人参 ヨーグルト ベーコン 押し麦 大根 人参 キャベツ じゃが芋	ビスコ	スキムミルク ぼた餅 餅米 小豆餡	27	月	麦茶 ご飯 松風焼き おかか和え 味噌汁	麦茶 米 鶏挽き肉 玉葱 かつお節 大根 プロッコリー コーン じゃが芋 キャベツ 玉葱 わかめ 葱	ウエハース	スキムミルク かぼちゃパイ 餃子の皮 かぼちゃ
11	土	麦茶 ご飯 手羽中漬け焼き さつま芋サラダ かき卵汁	麦茶 米 鶏手羽中 ハム さつま芋 じゃが芋 きゅうり 人参 プロッコリー ヨーグルト 卵 しめじ 干し椎茸 わかめ パセリ	ポーロ	スキムミルク 果物 お菓子	28	火	麦茶 照り焼き丼 高野豆腐の卵とじ さつま汁 倉弁(いぬこ)	麦茶 米 鯖切り身 高野豆腐の卵 玉葱 人参 ほうれん草 鶏肉 薄揚げ さつま芋 大根 人参 玉葱 干し椎茸 葱	せんべい	スキムミルク りんごチーズのケーキ りんご チーズ 卵 牛乳
13	月	麦茶 ご飯 豚肉の変わり味噌和え もやしの醤油マヨ和え すまし汁	麦茶 米 豚肉 じゃが芋 人参 パセリ さつま揚げ もやし 大根 人参 かいわれ えのき 青さ海藻	ウエハース	スキムミルク ピーチケーキ もも缶 卵 牛乳	29	水	牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキュー焼き シルバーサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳 米 鶏肉 パイン缶 玉葱 春雨 ハム 卵 きゅうり 人参 キャベツ 白葱 玉葱 人参 パセリ	バナナ	スキムミルク ポテトサンド 食パン じゃが芋 コーン
14	火	牛乳 皿うどん カニ風味スープ フルーツきんとん	牛乳 皿うどん 豚肉 えび かまぼこ 玉葱 人参 キャベツ もやし 筍 いんげん 干し椎茸 カニカマ 卵 えのき ほうれん草 さつま芋 りんご	せんべい	ココアミルク たこ焼き	30	木	牛乳 ご飯 豚レバーのあけぼの和え 大根サラダ スープマードル	牛乳 米 豚レバー ツナ 大根 人参 コーン 小松菜 みかん缶 スープマードル ベーコン 玉葱 人参 パセリ	ビスケット	スキムミルク きな粉マフィン 卵

※ 15日(水)うめ組さんからのリクエスト献立です!!