

2019年 3月 給食予定献立表

保育室ひかり

日	曜日	昼食		午後	血や肉になるもの	熱や力となるもの	からだの調子をととのえるもの	調味料
		主食	副食	おやつ				
1	金	ご飯	お楽しみご飯 春雨スープ いちご (ひな祭り)	ひな祭りおやつ 牛乳	鱈 卵 豚肉 牛乳 生クリーム	小麦粉 油 砂糖 精白米	春雨 人参 絹さや もやし にら 青のり いちご	みりん 酒 醤油 バニラエッセンス コンソメ 塩
4 ・ 18	月	ご飯	チャブチェ 中華スープ りんご	白玉豆腐せんべい お茶	牛肉 牛乳 油あげ きな粉 スキムミルク	ごま油 砂糖 白玉粉 上新粉 精白米	筍水煮 ピーマン 人参 エリンギ 春雨 わかめ 長葱 りんご	醤油 塩 コンソメ
5 ・ 19	火	ご飯	ミートローフ ジュリエンスープ いちご	二色サンド 牛乳	豚挽肉 牛乳 鶏挽肉 卵 スキムミルク	油 マーガリン 苺ジャム 食パン 精白米	玉葱 人参 きゃべつ セロリ いちご	塩 コンソメ
6 ・ 20	水	ご飯	かば焼き風 三色漬け みそ汁 バナナ	ごまつきクッキー 牛乳	さんま 凍り豆腐 味噌 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま バター 精白米	生姜 大根 人参 きゅうり 玉葱 わかめ バナナ	みりん 醤油 酒 酢 塩
7	木	ご飯	にぎり揚げ さつま汁 いちご	すいとん お茶	豚挽肉 鶏肉 なた 削り節 味噌 牛乳	砂糖 油 片栗粉 ごま 小麦粉 精白米	えのき ピーマン 人参 生姜 さつま芋 大根 こんにゃく 長葱 いちご ほうれん草	醤油 塩 酒
8 ・ 22	金	ご飯	豆腐の野菜あんかけ みそ汁 りんご	焼きそば お茶	豆腐 鶏挽肉 油揚げ 豚挽肉 味噌 牛乳 削り節	砂糖 片栗粉 中華麺 油 精白米	人参 エリンギ 玉葱 もやし いんげん じゃが芋 ピーマン 昆布 きゃべつ 青のり わかめ りんご	醤油 ソース 塩
2 16 30	土		チャーハン 野菜スープ バナナ	菓子 果物 (りんご) 牛乳	豚挽肉 卵 麩 牛乳	油 精白米	長葱 人参 わかめ バナナ 青のり りんご	塩 醤油 コンソメ
11 ・ 25	月	ご飯	ミートボールシチュー ハワイアンサラダ バナナ (25日お別れ会)	ヨーグルトゼリー せんべい お茶	合挽肉 ハム 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	片栗粉 砂糖 油 精白米	じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン きゅうり きゃべつ パイン缶 バナナ 寒天 黄桃缶 レモン	ケチャップ マヨネーズ 塩 ビーフシチュー の素
12 ・ 26	火	ご飯	サンマー麺 ひじきの煮付け いちご	磯松風 牛乳	豚肉 なた 卵 油揚げ 牛乳	中華麺 油 片栗粉 精白米 砂糖 小麦粉	エリンギ 人参 白菜 もやし ひじき こんにゃく 青のり いちご	塩 醤油 コンソメ 酒
13 ・ 27	水	ご飯	チキンカレー 白菜とりんごのサラダ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	油 バター 小麦粉 精白米	玉葱 人参 じゃが芋 白菜 にんにく 生姜 りんご きゅうり ピーマントマトピューレ バナナ	コンソメ カレー粉 塩 ケチャップ 醤油 ソース マヨネーズ
14 ・ 28	木	ご飯	豚肉の生姜焼き 茹で野菜 みそ汁 いちご	スパゲティ ミートソース お茶	豚肉 油揚げ 豚挽肉 味噌 粉チーズ 牛乳	砂糖 油 スパゲティ 精白米	生姜 きゃべつ 人参 じゃが芋 わかめ いちご 玉葱 セロリ	醤油 みりん ソース 酒 塩
15 ・ 29	金	ご飯	さばの味噌煮 おかか和え すまし汁 りんご	お好み焼き 牛乳	さば 豆腐 卵 削り節 桜えび 味噌 牛乳	油 小麦粉 砂糖 精白米	生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 わかめ 長葱 青のり りんご	醤油 塩 酒 ソース ケチャップ
9 ・ 23	土		親子丼 みそ汁 バナナ	菓子 果物 (りんご) 牛乳	鶏肉 卵 削り節 麩 味噌 牛乳	砂糖 精白米	玉葱 人参 じゃが芋 わかめ バナナ りんご	醤油

今月の 平均給与量	エネルギー	たんぱく質	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
	524kcal	18g	215mg	1.9mg	273ug	0.38mg	0.35mg	22mg

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

