

# 令和 2年 3月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	昼食 材料			エネルギー	おやつ
		血や骨になる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
2月	※二色丼 (卵→鶏そぼろ丼) 梅肉和え ※ジャーマンポテト ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 卵 (卵→除去) ベーコン (卵・乳→除去ウイナ) 牛乳 (乳→麦茶)	米 砂糖 油 じゃがいも 油 バター (乳→除去)	生薑 胡さや ほうれん草 えのき にんじん 梅肉 玉ねぎ パセリ	407kcal	※パウムクーヘン (卵・乳→わかめおにぎり)
3火	～誕生会～ 豚飯 ※ヒレカツ (卵→エビフライ) ※お漬し ひな祭りゼリー すまし汁 麦茶	ささげ 豚肉 卵 (卵→不使用) かにかマ (卵→わかめ)	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 ゼリー 鮭	菜の花 コーン オクラ	356kcal	きなこさつま
4水	ごはん ジャーザン豆腐 ※アスパラソテー ※バナナ (バナナ→オレンジ) ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 厚揚げ みそ ウイナ (乳→除去ウイナ) 牛乳 (乳→麦茶)	米 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	キャベツ にんじん 生薑 いんげん アスパラ 玉ねぎ パプリカ バナナ (バナナ→オレンジ)	396kcal	※マドレーヌ (卵・乳→米粉カップケーキ)
5木	～すみれ1組 リクエスト給食～ ※セルフ焼く焼くバーガー ※マカロニサラダ みかん缶 ポテト コンソメスープ ※牛乳 (乳→麦茶)	照焼パティ (卵→パンバグ) ハム (卵・乳→除去) 牛乳 (乳→麦茶)	バーガーパンズ (0.1個→ロールパン 0.1個卵乳→卵・乳・油 砂糖 マカロニ じゃがいも 油 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	玉ねぎ レタス にんじん きゅうり コーン みかん缶 もやし 小松菜 ねぎ	455kcal	和風ツナおにぎり
6金	～すみれ2組 リクエスト給食～ しょうゆラーメン 鶏肉と野菜のごま炒め ほうれん草ナムル 揚げ餃子 麦茶	わかめ 鶏肉 豚肉	中華麺 ごま油 砂糖 ごま 餃子の皮 油	コーン 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく 生薑 ほうれん草	397kcal	※プリン (卵・乳→ゼリー) せんべい
9月	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あんかけ ※ベーコンソテー ※ヨーグルト和え (乳→果物缶) みそ汁 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 ベーコン (卵・乳→除去ウイナ) 油揚げ わかめ みそ ヨーグルト (乳→除去)	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 バター (乳→除去)	ほうれん草 コーン りんご缶 バイン缶 桃缶 玉ねぎ あさつき	376kcal	昆布おにぎり
10火	ごはん 魚の香味焼き 高野豆腐の煮物 即席揚げ 豆乳みそ汁 麦茶	ホック 高野豆腐 豚肉 昆布 豆乳 みそ	米 ごま 砂糖 蜜手	生薑 にんにく 大根 にんじん いんげん かぶ キャベツ きゅうり ごぼう えのき 小松菜 ねぎ	357kcal	※メープルパンケーキ (卵→ピーナツサンド 卵・乳0歳→バナナ)
11水	ごはん 焼肉 もやしのゆかり和え 甘辛大豆 麦茶	豚肉 大豆	米 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	玉ねぎ しめじ ビーマン にんじん パプリカ もやし きゅうり ゆかり	386kcal	※チーズ蒸しパン (乳→かぼちゃ煎)
12木	※黒糖ロール (卵・乳→除去ロール) 鶏肉のマーマレード焼き ※かぼちゃサラダ スウィーティー (0歳→オレンジ) ※ミネストローネ ※牛乳 (乳→麦茶)	鶏肉 ハム (卵・乳→除去) ベーコン (卵・乳→除去ウイナ) 牛乳 (乳→麦茶)	黒糖ロール 砂糖 (卵・乳→除去ロール) マーマレードジャム じゃがいも マヨネーズ (卵→除去マヨ)	生薑 にんにく かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ トマト缶 スウィーティー にんじん パセリ	436kcal	チャーハン
13金	ハヤシライス 厚揚げとわかめのサラダ デコボン ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 生揚げ しらす わかめ 牛乳 (乳→麦茶)	米 マーガリン 砂糖 ごま油	玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース トマト レタス デコボン	438kcal	たい焼き
16月	ごはん ※オムレツマトソース (卵→鶏肉) 野菜ソテー ※バター・醤油粉ふき手 (乳→粉ふき手) ※コンソメスープ (乳→コンソメスープ) 麦茶	卵 (卵→鶏肉) 魚肉ソーセージ 牛乳 (乳→不使用)	米 じゃがいも バター (乳→除去) マーガリン	にんにく ビーマン パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	401kcal	※マールカオ (卵・乳→除去ロール ジャムサンド)
17火	～乳児様 お楽しみ会～ わかめごはん 鮭の照り焼き ごま和え お祝いクレープ わんたんスープ 麦茶	わかめ 鮭	米 砂糖 ごま クレープ わんたん	ほうれん草 にんじん コーン 玉ねぎ もやし	370kcal	みかんゼリー
18水	けんちんうどん 野菜のかき揚げ キャベツのじゃこサラダ ※厚焼き卵 (卵→がんも) 麦茶	豚肉 木綿豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 卵 (卵→がんも)	うどん 蜜手 小麦粉 油 ごま 砂糖	大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ いんげん キャベツ 小松菜	379kcal	五平餅風
19木	ごはん さばのみそ煮 栄養きんぴら いちご 和風スープ 麦茶	さば みそ 豚肉 さつま揚げ わかめ	米 マカロニ 砂糖 ごま油 じゃがいも	生薑 ごぼう にんじん いんげん いちご 玉ねぎ	370kcal	菜飯おにぎり
20金	春分の日					
23月	ごはん アジフライ ※タルタルソース (卵→ソース) 煮浸し 三色豆 わかめスープ 麦茶	アジ 卵 (卵→不使用) 油揚げ いんげん豆 うずら豆 金時豆 わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ (卵→不使用) 砂糖 ごま	玉ねぎ らっきょう パセリ 小松菜 にんじん ねぎ	395kcal	かぼちゃカップケーキ
24火	ごはん 肉じゃが ※菜の花と卵の炒め物 (卵→菜の花炒め) ※和風サラダ ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 卵 (卵→コーン) めかぶ 牛乳 (乳→麦茶) かにかマ (卵→除去)	米 じゃがいも しらす 砂糖 油	玉ねぎ にんじん いんげん 菜の花 パプリカ キャベツ きゅうり	414kcal	きつねおにぎり
25水	ごはん 鶏肉のはちみつ焼き ※シルバーサラダ バイン缶 すまし汁 麦茶	鶏肉 ハム (卵・乳→除去)	米 はちみつ 砂糖 油 香煎 マヨネーズ (卵→除去マヨ)	にんじん きゅうり バイン缶 たけのこ おくら	377kcal	バナナヨーグルト (乳→バナナ)
26木	ごはん 魚の塩焼焼き 青菜と干しエビソテー さつまいもりんご煎 みそ汁 麦茶	赤魚 鮭 干しエビ 油揚げ みそ	米 ごま油 さつまいも	ほうれん草 もやし コーン りんご 大根 大根煎	379kcal	※クリームパン (卵・乳→きなこおにぎり)
27金	コーンごはん ※ミートローフ (卵・乳→ケチャップ煎) 豆菜サラダ オレンジ ※牛乳 (乳→麦茶)	豚肉 鶏肉 ツナ 卵 (卵→鶏肉) 大豆 チーズ (卵・乳→不使用) ※生薑 (卵→麦茶)	米 マーガリン パン粉 ごま	コーン 玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 オレンジ	460kcal	クラッシュゼリー
30月	ごはん ※たまごふりかけ (卵→わかめ) ※ハムカツ (卵・乳→メンチカツ) 塩昆布和え さつま芋がらめ みそ汁 麦茶	卵 (卵→わかめ) のり ハム (卵→不使用) みそ 昆布 木綿豆腐 なめこ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま はちみつ さつまいも 黒蜜	ほうれん草 にんじん ねぎ	396kcal	黒糖まんじゅう せんべい
31火	ごはん ※魚のコーンマヨ焼き 筑前魚 ※バナナ (バナナ→オレンジ) ※かきたま汁 (卵→すまし汁) 麦茶	鮭 粉チーズ (乳→除去) 鶏肉 卵 (卵→除去)	米 マヨネーズ (卵→除去マヨ) ごんにく 砂糖 片栗粉	コーン パセリ れんこん にんじん しめじ いんげん 玉ねぎ くら バナナ (バナナ→オレンジ)	395kcal	※ロールケーキ (卵・乳→米粉カップケーキ)

### <昼食 平均栄養量>

エネルギー	398kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	11.7g
塩分	1.6g

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。  
 ※ ( ) 表示、※表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶がつかます。

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。