令和5年度　3月　献立表

認定こども園長畑幼稚園

日 曜日	献　立　名	主な材料 血や骨になる（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子を整える（緑）	栄養価	おやつ
1 （金）	**～ひなまつり献立～** ※ちらし寿司　豆腐ナゲット　ごま和え ひな祭りゼリー　菜の花のすまし汁　麦茶	卵（卵→除去）　鶏肉　おから　タラ のり　かまぼこ　わかめ	米　油　砂糖　ごま　麩	れんこん　たけのこ　かんぴょう しいたけ　絹さや　コーン 人参　玉ねぎ　ブロッコリー しめじ　菜の花	390kcal	※カステラ （卵・乳→米粉のマフィン）
4 （月）	※コーンごはん　焼きつくね　※アスパラベーコンソテー ※ヨーグルト和え（乳→フルーツ缶）　※牛乳（乳→麦茶）	鶏肉 ベーコン（卵乳→除去ウィンナ） ヨーグルト（乳→不使用） 牛乳（乳→麦茶）	米　バター（乳→除去マーガリン） 油　砂糖	コーン　玉ねぎ　アスパラガス 人参　みかん　パイン　桃	409kcal	※チョコスコーン （乳・0歳・1歳→バナナ）
5 （火）	**～誕生会～** 赤飯　ごま塩　※ヒレカツ（卵→チキンカツ） ※シルバーサラダ　お祝いゼリー　※すまし汁　麦茶	ささげ　豚肉 卵（卵→不使用） ハム（卵乳→除去） はんぺん（卵→麩）　わかめ	米　もち米　ごま　小麦粉 パン粉　油　はるさめ 除去マヨネーズ　ゼリー	人参　きゅうり　コーン えのきたけ　みつ葉	392kcal	※食べっこどうぶつ （乳→ベジたべる）
6 （水）	ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き　小松菜の納豆和え りんご　麦茶	鮭　みそ ひきわり納豆	米　油　砂糖　ごま　ごま油	キャベツ　玉ねぎ　人参 しめじ　小松菜　大根	315kcal	ひじきごはん
7 （木）	※コッペパン　ジャム ※マカロニのクリーム煮（乳→除去ルゥ） オレンジ　※野菜スープ　※牛乳（乳→麦茶）	鶏肉 ベーコン（卵乳→除去ウィンナ） 牛乳（乳→除去・麦茶）	コッペパン（卵・乳→除去ロール） マカロニ バター（乳→除去）	玉ねぎ　人参　しめじ　コーン グリンピース　キャベツ　トマト いんげん	373kcal	和風ツナおにぎり
8 （金）	醤油ラーメン　豚肉とキャベツの中華炒め 焼き餃子　ミニパイン缶　麦茶	わかめ	中華麺　ごま油　小麦粉	コーン　生姜　にんにく もやし　キャベツ　玉ねぎ 人参　にら　パイン	338kcal	※プリン （卵・乳→豆乳プリン）
11 （月）	わかめごはん　白身魚フライ　ブロッコリーソテー みかん缶　※牛乳（乳→麦茶）	わかめ　ホキ 魚肉ソーセージ 牛乳（乳→麦茶）	米　油	ブロッコリー　コーン 玉ねぎ　人参　みかん	377kcal	チャーハン
12 （火）	ごはん　焼肉炒め　チンゲン菜のえのき和え　りんご　麦茶	豚肉	米　油　ごま油　砂糖	玉ねぎ　人参　ピーマン パプリカ もやし　チンゲン菜 えのきたけ　コーン　りんご	336kcal	さつまいも蒸しパン
13 （水）	ごはん　麻婆豆腐　※華風サラダ ※海鮮シュウマイ（卵・えび・かに→ポークシュウマイ）　麦茶	豚肉　豆腐　みそ ハム（卵乳→除去） 卵（卵→不使用）　魚肉すり身 えび（えび→不使用） かに（かに→不使用）	米　砂糖　ごま油　片栗粉	玉ねぎ　人参　にら　にんにく 生姜　きゅうり　もやし	371kcal	※今川焼き（カスタード） （卵・乳→米粉のタルト）
14 （木）	※黒糖ロール　鶏肉のトマトソースがけ ※かぼちゃサラダ　オレンジ　※豆乳スープ ※牛乳（乳→麦茶）	鶏肉 ハム（卵乳→除去） ベーコン（卵乳→除去ウィンナ） 豆乳　牛乳（乳→麦茶）	黒糖ロール （卵乳→除去ロール） 砂糖　除去マヨネーズ	トマト　玉ねぎ　マッシュルーム にんにく　パセリ　きゅうり かぼちゃ　きゅうり　オレンジ 白菜　小松菜　しめじ　人参	372kcal	いりこ菜飯おにぎり
15 （金）	焼きそば　※胚芽ロール（卵・乳→除去ロール） ※ごぼうサラダ　※バナナ　※牛乳（乳→麦茶）	豚肉 ハム（卵乳→除去） 牛乳（乳→麦茶）	焼きそば麺　油 胚芽ロール（卵乳→除去ロール） 砂糖　ごま　除去マヨネーズ	キャベツ　玉ねぎ　人参 ピーマン　もやし　ごぼう きゅうり　コーン バナナ（バナナ→オレンジ） レモン（レモン→不使用）	397kcal	※バウムクーヘン （卵・乳→米粉のケーキ）
18 （月）	ごはん　キャベツメンチカツ　※小松菜しらす炒め　三色豆 みそ汁　麦茶	豚肉 しらす干し（えび・かに→除去） うずら豆　金時豆　うぐいす豆 油揚げ　わかめ　みそ	米　小麦粉　パン粉　油 ごま油	キャベツ　玉ねぎ　小松菜 コーン　人参　玉ねぎ	383kcal	※メロンパン （卵・乳→除去ロールジャムパン）
19 （火）	**～乳児棟　リクエスト給食～** ※ピラフ　ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとれんこんのサラダ　米粉のクレープ ※牛乳（乳→麦茶）	除去ウィンナ 豚肉　鶏肉　ツナ 牛乳（乳→麦茶）	米　油　砂糖 バター（乳→除去マーガリン） 除去マヨネーズ　米粉のクレープ	玉ねぎ　パプリカ　人参 コーン　パセリ　ブロッコリー れんこん	489kcal	ぶどうゼリー
20 （水）	**春分の日**					
21 （木）	ごはん　さばのみりん焼き　豚肉と昆布の炒め煮 ごま和え　麦茶	さば　豚肉　昆布　さつま揚げ 大豆　かまぼこ	米　油　砂糖　しらたき　ごま	人参　生姜　絹さや ブロッコリー　コーン	331kcal	鶏そぼろおにぎり
22 （金）	ビビンバ　※錦糸シュウマイ（卵・えび→ポークシュウマイ） ※フルーツ杏仁（乳→フルーツ缶）　※牛乳（乳→麦茶）	豚肉　魚肉すり身 えび（えび→不使用） 卵（卵→不使用） 牛乳（乳→麦茶）	米　ごま　砂糖 杏仁豆腐（乳→除去）	大豆もやし　もやし　ほうれん草 人参　にんにく　桃　パイン みかん	400kcal	※豆乳ドーナツ （卵・乳→米粉のマフィン）
25 （月）	ごはん　※ふりかけ（卵・乳→わかめごはん） ※ハムカツ（卵・乳→チキンカツ）　豆菜サラダ　みかん缶 みそ汁　麦茶	ハム（卵乳→不使用） 大豆　ツナ　わかめ　みそ	米　小麦粉　パン粉　油　麩	小松菜　人参　みかん 玉ねぎ	381kcal	※フルーチェ （乳→バナナ）
26 （火）	ごはん　鮭の塩焼き　五目きんぴら キャベツの塩昆布和え　※牛乳（乳→麦茶）	鮭　豚肉　さつま揚げ 昆布 牛乳（乳→麦茶）	米　油　砂糖　ごま油　ごま	ごぼう　人参　絹さや キャベツ　きゅうり	347kcal	※チーズ蒸しケーキ （卵・乳→米粉のケーキ）
27 （水）	ごはん　豚肉の生姜焼き　※マカロニサラダ　オレンジ　麦茶	豚肉 ハム（卵乳→除去）	米　油　砂糖　マカロニ 除去マヨネーズ	生姜　玉ねぎ　人参　ピーマン きゅうり　コーン　オレンジ	402kcal	昆布おにぎり
28 （木）	ごはん　さばのみそ煮　ビーフン炒め　※バナナ ※牛乳（乳→麦茶）	さば　みそ　豚肉 牛乳（乳→麦茶）	米　砂糖　ビーフン　ごま油	にんにく　玉ねぎ　人参 ピーマン　パプリカ バナナ（バナナ→オレンジ）	405kcal	※ロールケーキ （f卵・乳→米粉のタルト）
29 （金）	※チキンカレーライス（乳・バナナ→除去ルゥ） ※ごまじゃこサラダ　ゼリー　※牛乳（乳→麦茶）	鶏肉 ちりめんじゃこ （えびかに→除去） 牛乳（乳→麦茶）	米　じゃがいも　油 ごま　砂糖　ごま油　ゼリー	玉ねぎ　人参　グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン	419kcal	※ヨーグルト （乳→豆乳プリン）

※仕入れの都合により献立に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下さい。
※（　）表示、※表示はアレルギー食対応です。
※おやつには麦茶がつきます。

＜昼食　平均栄養量＞

	平均	目標量
エネルギー	383kcal	395kcal
たんぱく質	15.2g	15.8g
脂質	11.6g	11.0g
塩分	1.4g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。