



# 献立表



令和2年 3月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
2	月	牛乳 ポーロ	中華丼 もやしナムル カブのスープ フルーツ	麦茶 じゃがまるくん	精白米 豚肉 チンゲン菜 にんじん たまねぎ もやし ゴマ カブ カブの葉 じゃがいも 片栗粉 パター 焼き海苔
3	火	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 照り焼きチキン 菜の花サラダ 花麩のすまし汁 フルーツ	麦茶 さくらもち	精白米 鮭 鶏卵 きゅうり 鶏肉 菜の花 もやし にんじん キャベツ ねぎ 花麩 道明寺粉 砂糖 食紅 こしあん
4	水	麦茶 クラッカー	ごはん はんぺんのチーズ焼き トマトときゅうりの酢みそ和え しめじのみそ汁 フルーツ	牛乳 にんじんホットケーキ	精白米 はんぺん チーズ ハム トマト きゅうり 鶏ササミ わかめ しめじ たまねぎ にんじん ホットケーキミックス 牛乳
5	木	牛乳 クッキー	ツナサンド ホワイトシチュー スティックピクルス フルーツ	麦茶 チーズおかわりにぎり	ロールパン ツナ缶 キャベツ 鶏肉 たまねぎ にんじん シチュールウ 大根 きゅうり 精白米 チーズ かつお節
6	金	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐と玉子のチャンプルー ごまかぼちゃ 白菜のみそ汁 フルーツ	牛乳 吉野汁	精白米 木綿豆腐 鶏卵 キャベツ にんじん しめじ かつお節 ゴマ かぼちゃ 白菜 油揚げ うどん 里芋 ごぼう 大根 こんにゃく
7	土	麦茶 チーズ	ナポリタン 小松菜のソテー わかめスープ	牛乳 おやつ	スパゲッティ ウィンナー たまねぎ ビーマン 小松菜 もやし わかめ
9	月	牛乳 ポーロ	ごはん 鶏とナスの甘辛焼き 春雨サラダ 大根とベーコンのスープ フルーツ	麦茶 牛乳寒天	精白米 鶏肉 なす ゴマ 春雨 ハム きゅうり にんじん 大根 大根の葉 ベーコン 牛乳 砂糖 寒天
10	火	麦茶 ビスケット	ごはん 飛竜頭 きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 フルーツ	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト	精白米 木綿豆腐 鮭 にんじん ねぎ ひじき ごぼう にんじん こんにゃく ほうれん草 油揚げ 食パン 鶏卵 牛乳 100%オレンジジュース
11	水	麦茶 チーズ	食パン オープンオムレツ コールスローサラダ にんじんともやしのスープ フルーツ	麦茶 ゆかりおにぎり	食パン 鶏卵 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ハム もやし 精白米 ゆかり
12	木	牛乳 クッキー	キーマカレーライス キャベツ入りジャーマンポテト ブロッコリーのスープ フルーツ	牛乳 ポップコーン	精白米 豚ひき肉 なす ビーマン にんじん たまねぎ カレールウ じゃがいも キャベツ ベーコン ブロッコリー コーン ポップコーン
13	金	牛乳 せんべい	㊦ お弁当給食 ㊦ 園で遠足の代わりにレクリエーションを行います♪		
14	土	麦茶 クラッカー	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツナムル わかめのみそ汁 フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 豚肉 たまねぎ キャベツ ゴマ わかめ
16	月	牛乳 ポーロ	ごはん コーリンチー 中華風サラダ ニラ玉スープ フルーツ	麦茶 フルーツヨーグルト	精白米 鶏肉 ねぎ ゴマ キャベツ もやし にんじん きゅうり ハム 鶏卵 ニラ ヨーグルト 砂糖 フルーツ缶
17	火	麦茶 ビスケット	ジャージャー麺 厚揚げと青菜の煮物 じゃがいものみそ汁 フルーツ	牛乳 りんごの ホットサンド	中華めん 豚ひき肉 しいたけ たけのこ 厚揚げ 小松菜 にんじん じゃがいも わかめ 食パン りんご パター 砂糖
18	水	麦茶 クラッカー	ふりかけごはん さわらの西京焼き 切り干し大根煮 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	牛乳 きな粉ドーナツ	精白米 さわら 切り干し大根 にんじん しいたけ 油揚げ 豆腐 わかめ ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳 きな粉
19	木	牛乳 クッキー	食パン ボークビーンズ ほうれん草のソテー オニオンスープ フルーツ	麦茶 パバットドリア	食パン 豚肉 水煮大豆 にんじん たまねぎ トマト缶 ほうれん草 しめじ ベーコン コーン 精白米 ミックスベジタブル ウィンナー チーズ 牛乳
21	土	麦茶 チーズ	けんちんうどん ツナサラダ フルーツ	牛乳 おやつ	うどん 豚ひき肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ツナ
23	月	麦茶 ポーロ	ごはん 鶏と大根の煮物 ひじき納豆 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	牛乳 かんぎつつのゼリー	精白米 鶏肉 大根 わかめ ひじき しいたけ 油揚げ 納豆 ほうれん草 柑橘 砂糖 寒天
24	火	牛乳 ビスケット	きのこベーコンの和風パスタ 小松菜とにんじんとお芋のしりしり もやしスープ フルーツ	麦茶 コーンマヨトースト	スパゲッティ ベーコン しめじ まいたけ キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん ツナ缶 じゃがいも もやし 食パン コーン
25	水	麦茶 チーズ	㊦ お楽しみ会 ㊦		
26	木	牛乳 クッキー	食パン 豆腐の肉みそグラタン キャベツマリネ コーンスープ フルーツ	麦茶 ゴマ昆布おにぎり	食パン 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ なす チーズ キャベツ にんじん コーン 精白米 塩昆布 ゴマ
27	金	麦茶 せんべい	麦ごはん 魚の煮付け 煎り鶏 豆腐とねぎのみそ汁 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	精白米 押し麦 白身魚 鶏肉 ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 豆腐 わかめ ねぎ ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳
28	土	麦茶 クラッカー	ウィンナーピラフ もやしのおかか和え わかめスープスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 ウィンナー たまねぎ コーン もやし かつお節 わかめ
30	月	牛乳 ポーロ	キャベツチャーハン 蒸し鶏とナスのサラダ ニラ中華スープ フルーツ	麦茶 抹茶ミルクくすもち	精白米 豚ひき肉 鶏卵 キャベツ ねぎ 鶏ササミ ナス えのき ニラ もやし 牛乳 片栗粉 砂糖 抹茶 きな粉
31	火	牛乳 ビスケット	焼さうどん 豆腐のサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ	麦茶 クリームチーズと ジャムのサンド	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青のり かつお節 木綿豆腐 トマト きゅうり 小松菜 油揚げ 食パン ヨーグルト いちごジャム

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## ★1年間の食事を振り返りましょう★

この1年間を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか。春は菜の花、春キャベツ。夏はきゅうりにトマト、ナス、ピーマン。秋は栗にさつまいも、さんま。冬は白菜、大根、。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つ美味しさを伝えていけたらと思います。また、3食の食事のバランスや食事マナーは守っていたでしょうか？ご家庭でも年1年間の食事を振り返ってみましょう。

## ★今月の旬食材★

今月は、さわら、甘夏、はっさく等の柑橘類を多く献立に取り入れました。

## ★今月のフルーツ提供予定★

いちご、キウイフルーツ、バナナ、はっさく、甘夏、オレンジなど

## 飛竜頭とは？

豆腐をつぶして根菜や野菜と混ぜて、油で揚げた料理のこと。がんもどきとも言います。手作りすれば、好きな具材を入れることができます♪

平均エネルギー摂取量 476.4kcal  
平均たんぱく質摂取量 17.8g

※2歳児の1日に必要な栄養素量の50%を、給食と2回のおやつで提供しています。