



～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※3月3日(水)は誕生会です。未満児(ひよこ、りす、うさぎ)・幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいたしません。

令和3年

未満児

幼児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	月	ポークケチャップ ブロッコリーマヨネーズ 大根と人参と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 うす焼き	豚もも・豚ばら 煮干し・甘みそ 普通牛乳・でんぶ	マヨネーズ・精白米・薄力粉 なたね油	たまねぎ・トマトケチャップ ブロッコリー・だいこん・にんじん 長ねぎ・オレンジ・焼きのり	459kcal 16.4g	16.5g 1.0g	373kcal 15.3g	20.1g 1.2g
2	火	麻婆豆腐丼 伴三条 若布スープ みかん	果物盛り合わせ	木綿豆腐・豚ひき肉 甘みそ・ロースハム 厚焼きたまご	片栗粉・ごま油 緑豆はるさめ・三温糖 精白米	にんじん・長ねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・しょうが にんにく・きゅうり・わかめ みかん・りんご・オレンジ・バナナ	330kcal 12.2g	6.0g 0.9g	211kcal 10.0g	7.0g 1.2g
3	水	☆誕生会☆ サンドイッチ ビーフシチュー さつま芋サラダ キャベツのオーロラソースかけ ブロッコリー 苺	ひなあーちえ	クリームチーズ ロースハム・鶏もも 普通牛乳	食パン・じゃがいも なたね油・さつまいも マヨドレ	きゅうり・いちごジャム・たまねぎ にんじん・りんご・キャベツ トマトケチャップ・ブロッコリー いちご・バナナ	473kcal 12.8g	16.8g 1.5g	591kcal 16.0g	21.0g 1.9g
4	木	鮭の味噌マヨドレ焼き 胡瓜のゆかり和え かきたま汁 りんご	牛乳 ナポリタン	鮭・甘みそ・鶏卵 蒸しかまぼこ・煮干し 普通牛乳 ウインナーソーセージ	マヨドレ・むきごま ごま油・精白米 スパゲティ なたね油	きゅうり・ゆかり・長ねぎ えのきたけ・りんご・たまねぎ 青ピーマン・トマトピューレ トマトホール缶詰・トマトケチャップ	450kcal 21.0g	12.0g 1.3g	361kcal 21.0g	14.5g 1.6g
5	金	麩揚げキャベツ添え 切干大根 さつま芋の醤油汁 バナナ	牛乳 黒糖焼き	油揚げ・鶏もも 木綿豆腐・煮干し 甘みそ・普通牛乳	車ふ・片栗粉・マヨネーズ 三温糖・大豆油・しらたき なたね油・さつまいも 精白米・薄力粉・黒砂糖	しょうが・キャベツ 切干しだいこん・にんじん はくさい・えのきたけ・長ねぎ バナナ	608kcal 19.5g	15.5g 1.0g	559kcal 19.1g	18.9g 1.2g
6	土	レンコン金平 かぼちゃの甘煮 玉葱と人参と葱とえのみそ汁 りんご	牛乳 煎餅	豚ひき肉・煮干し 甘みそ・普通牛乳	いりごま・なたね油・三温糖 精白米	れんこん・にんじん・青ピーマン くりかぼちゃ・たまねぎ・長ねぎ えのきたけ・りんご	362kcal 10.7g	6.5g 0.8g	251kcal 8.2g	7.7g 1.0g
7	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
8	月	鱈の甘酢あんかけ ほうれん草の海苔和え 豆腐と葱と若布のみそ汁 りんご	牛乳 さつまいも	すけとうだら・木綿豆腐 甘みそ・煮干し 普通牛乳	片栗粉・大豆油・三温糖 精白米・さつまいも 粉ミルク	にんじん・だいずもやし しいたけ・えのきたけ ほうれん草・焼きのり・長ねぎ わかめ・りんご	480kcal 17.8g	15.8g 0.9g	399kcal 17.1g	19.2g 1.1g
9	火	カレーライス 大根サラダ(和ドレ) 白玉麩と人参とえのきと三つ葉のすまし汁 みかん	牛乳 苺のカップケーキ	豚もも肉 煮干し・普通牛乳 豆乳ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油 白玉麩・精白米	たまねぎ・にんじん・にんにく だいこん・にんじん・みずな 根みつば・えのきたけ・みかん いちご	437kcal 13.1g	13.6g 2.3g	345kcal 11.1g	16.4g 2.8g
10	水	鶏団子スープ 油揚げ甘煮 ブロッコリーごま酢和え 魚肉ソーセージケチャップ炒め バナナ	醤油ラーメン	焼き豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・魚肉ソーセージ	片栗粉・三温糖・ごま なたね油・精白米・中華めん	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・チンゲンサイ ブロッコリー・トマトケチャップ バナナ・長ねぎ・にんじん にんにく	545kcal 18.9g	8.2g 2.6g	480kcal 18.4g	9.8g 3.3g
11	木	鶏の唐揚げ キャベツコーンサラダ 刻み麩ともやしと葱と人参のみそ汁 みかん	牛乳 ポテトピザ	鶏もも・鶏卵・煮干し 甘みそ・普通牛乳 ウインナーソーセージ プロセスチーズ	片栗粉・大豆油・三温糖 ごま油・刻み麩・精白米 じゃがいも	しょうが・にんにく・キャベツ コーン缶詰粒・にんじん・きゅうり だいずもやし・長ねぎ・みかん トマトケチャップ	530kcal 20.0g	19.7g 1.3g	461kcal 19.7g	24.1g 1.6g
12	金	ハンバーグ キャベツサラダ(青じそ) 高野豆腐と人参と玉葱と三つ葉のみそ汁 オレンジ	牛乳 白せんクリームサンド	豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・高野豆腐 甘みそ・粉ミルク	パン粉・白せんべい ソフトマーガリン・三温糖	たまねぎ・マーマレード・キャベツ にんじん・根みつば・みかん オレンジ	469kcal 14.3g	15.3g 0.9g	437kcal 17.2g	19.0g 1.1g
13	土	三色丼 小松菜ごま和え 玉葱と人参とさつま芋と葱のみそ汁 りんご	牛乳 煎餅	普通牛乳 豚ひき肉	ごま・三温糖・精白米	にんじん・きゅうり・さつま芋 たまねぎ・ねぎ・小松菜 りんご・しょうが	403kcal 14.7g	13.3g 0.7g	303kcal 13.2g	16.2g 0.9g
14	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
15	月	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(青じそ) 高野豆腐と人参と玉葱と葱のみそ汁 伊予柑	牛乳 アメリカンドック	豚もも・豚ばら 高野豆腐・甘みそ 普通牛乳・煮干し 魚肉ソーセージ	なたね油・精白米 ホットケーキミックス	たまねぎ・青ピーマン・しょうが キャベツ・にんじん・長ねぎ 伊予柑	457kcal 16.7g	13.8g 0.4g	371kcal 15.6g	16.7g 0.5g
16	火	栄養納豆 高野豆腐煮 トマト 大根となめこと葱のみそ汁 みかん	牛乳 スイートポテト	納豆・鶏もも・高野豆腐 油揚げ・煮干し・甘みそ 普通牛乳・生クリーム 鶏卵	精白米・さつまいも バター・三温糖・ごま	ほうれん草・長ねぎ・はくさい にんじん・乾しいたけ・トマト だいこん・なめこ・みかん	480kcal 19.0g	12.2g 0.9g	399kcal 18.5g	14.7g 1.2g
17	水	焼き鳥 水菜ともやしのおかか和え キャベツと人参と玉葱とえのきと葱のみそ汁 バナナ	牛乳 焼きそば	鶏もも・かつお節 甘みそ・普通牛乳 豚ひき肉	三温糖・精白米・中華めん	長ねぎ・だいずもやし・みずな キャベツ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・バナナ・青ピーマン	546kcal 21.6g	13.8g 1.2g	481kcal 21.7g	16.7g 1.5g
18	木	鱈のネギ味噌焼き 胡瓜とささみの梅和え 五色麩と人参とえのきと三つ葉のすまし汁 オレンジ	お茶 若布しらすおにぎり	鱈・甘みそ 鶏ささ身・煮干し	五色麩・精白米	長ねぎ・きゅうり 根みつば・えのきたけ・にんじん オレンジ	268kcal 14.6g	4.5g 0.7g	134kcal 13.0g	5.1g 0.9g

19	金	すきやき風煮 胡瓜と海藻の酢の物 さつまいも天ぷら りんご	牛乳 蒸しパン	・豚もも・木綿豆腐 ・普通牛乳・鶏卵 ・生クリーム	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・さつまいも ・薄力粉・天ぷら粉・ごま ・大豆油・精白米 ・ホットケーキミックス	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・きゅうり ・海藻・りんご	547kcal 17.4g	10.7g 3.1g	483kcal 16.5g	12.9g 3.9g
20	土	卒園式								
21	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
22	月	鯖の塩焼き 煮豆 なます 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 みかん	牛乳 蒸しさつまいも	・鯖・煮干し・普通牛乳	・三温糖・花麩・精白米 ・さつまいも ・大豆油	・だいこん・にんじん・根みつば ・えのきたけ・みかん	480kcal 21.9g	16.6g 2.9g	399kcal 22.2g	20.3g 3.6g
23	火	肉豆腐 山東菜のかまぼこ和え 白菜と人参と油揚げと葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 きな粉マカロニ	・豚もも肉 ・豚ばら・木綿豆腐・きな粉 ・蒸しかまぼこ・油揚げ ・甘みそ	・しらたき・三温糖 ・精白米・ごま ・マカロニ	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・さんとうさい・にんじん・はくさい ・オレンジ	473kcal 16.7g	10.2g 0.9g	390kcal 15.6g	12.2g 1.1g
24	水	肉団子甘酢あんかけ 水菜の煮びたし じゃが芋と玉葱と若布のみそ汁 りんご	すいとん汁	・豚ひき肉・鶏もも肉 ・甘みそ・木綿豆腐 ・煮干し・油揚げ	・薄力粉 ・精白米 ・片栗粉	・たまねぎ・にんじん・みずな ・えのき・だいこん・ぶなしめじ ・ねぎ・じゃが芋・わかめ・ごぼう	508kcal 18.5g	15.3g 1.3g	436kcal 18.2g	18.9g 1.5g
25	木	肉じゃが 胡瓜とかまぼこの酢の物 ちくわの甘辛炒め 花麩と葱とえのきのすまし汁 みかん	りんごヨーグルト	・豚もも肉・煮干し ・ちくわ・甘みそ ・かまぼこ・ヨーグルト	・花麩・精白米 ・しらたき	・じゃが芋・にんじん・りんご ・きゅうり・えのき・ねぎ ・みかん	392kcal 15.4g	8.4g 1.3g	289kcal 13.9g	10.3g 1.7g
26	金	大根と鶏肉煮 ごま塩 小松菜ツナマヨ和え 白玉麩と玉葱と人参とえのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 フランクフルト	・鶏もも肉・ツナ缶詰 ・ウイナーソーセージ ・普通牛乳・煮干し ・甘みそ	・ごま・マヨネーズ ・精白米・つきこん ・白玉麩	・だいこん・しいたけ・にんじん ・小松菜・たまねぎ・えのき ・みつば	421kcal 20.4g	27.9g 2.7g	497kcal 22.6g	52.3g 2.0g
27	土	新年度準備								
28	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
29	月	鶏の照り焼き 大根と海藻サラダ(和ドレ) 豆腐と葱と人参とえのきのすまし汁 バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・鶏もも肉・絹豆腐 ・煮干し	・マヨドレ・精白米 ・ごま	・だいこん・海藻・みずな ・にんじん・ねぎ・えのき・バナナ ・ゆかり	472kcal 15.5g	7.1g 1.3g	390kcal 14.3g	8.4g 1.6g
30	火	焼肉炒め ナムル 中華スープ りんご	牛乳 クラッカーサンド	・豚もも肉・煮干し ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・ごま ・精白米・クラッカー	・もやし・にんじん・ほうれん草 ・たまねぎ・エリンギ・青ピーマン ・赤ピーマン・黄ピーマン ・わかめ・ねぎ・りんご ・いちごジャム	421kcal 15.3g	12.7g 1.5g	324kcal 14.1g	15.5g 2.0g
31	水	ほっけ塩焼き ひじき煮 豚汁 みかん	そうめん	・ほっけ・ひじき ・豚もも肉・煮干し ・かまぼこ・油揚げ ・木綿豆腐・甘みそ	・そうめん・精白米 ・しらたき	・ごぼう・ぶなしめじ・にんじん ・だいこん・ほうれんそう・ねぎ ・みかん	469kcal 20.7g	11.6g 2.0g	384kcal 20.4g	14.2g 1.6g

ひな祭りにまつわる食べ物

桃

桃の花を愛で、桃の花を浮かべたり、桃の花を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

白濁

桃のお酒と合わせて紅白とし、祝福をあらわしてると言われます。

菱餅

いにしへの健康食品だったと言われています。

紅・・・くちなしが含まれていて解毒作用があります。

白・・・白いひしの実に血圧降下作用があります。

緑・・・よもぎは、造血作用があります。

花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれています。

ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色を付けたものです。主に桃色、緑色、黄色、白の四色でそれぞれの四季を表しているといわれ、1年の四季を通じて

