



～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4日(金)は誕生会です。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りません。

令和4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	火	ツナじゃが 白菜のゆかり和え 豚汁 バナナ	お茶 五平もち	・まぐろ油漬缶詰 ・豚ばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し	・じゃがいも・しらたき ・なたね油・精白米・薄力粉 ・大豆油・ごま	・たまねぎ・にんじん・はくさい ・ゆかり・だいこん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・バナナ	497kcal 15.2g	13.5g 0.7g	435kcal 13.8g	16.4g 0.9g
2	水	ポークケチャップ ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(大根人参葱) りんご	牛乳 和風パスタ	・豚もも・豚ばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・しらす	・マヨドレ・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	・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・りんご・えのきたけ ・ほうれんそう・ぶなしめじ ・まいたけ	478kcal 19.4g	17.3g 1.4g	411kcal 19.0g	21.2g 1.7g
3	木	中華炒め 胡瓜の酢の物 みそ汁(豆腐油揚げ若布葱) オレンジ	苺豆乳寒天	・豚もも・豚ばら ・なると・甘みそ ・木綿豆腐・油揚げ・豆乳	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・ごま・精白米	・はくさい・にんじん ・たけのこ水煮缶詰・たまねぎ ・生しいたけ・きゅうり・塩わかめ ・長ねぎ・オレンジ・いちご ・寒天	434kcal 20.9g	13.8g 0.8g	336kcal 20.3g	16.7g 1.0g
4	金	☆誕生会☆ ちらし寿司 山東菜のかまぼこ和え 梅香る鯖焼き(花麩添え) すまし汁(五色麩えのき三つ葉) りんご	牛乳 ポップコーン	・豚ひき肉・でんぶ ・油揚げ・蒸しかまぼこ ・鯖・煮干し	・いりごま・五色麩・精白米 ・花麩	・きゅうり・にんじん・さんとうさい ・根みつば・えのきたけ ・りんご ・梅ドレッシング	325kcal 16.9g	10.2g 0.8g	220kcal 15.9g	12.2g 1.0g
5	土	豚肉の甘辛炒め トマト みそ汁(じゃが芋玉葱人参葱) みかん	牛乳 煎餅	・豚もも・豚ばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・三温糖・じゃがいも・精白米	・長ねぎ・トマト・にんじん ・たまねぎ・みかん	380kcal 14.3g	11.3g 0.7g	289kcal 12.7g	13.7g 0.9g
6	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
7	月	ハンバーグ キャベツサラダ(和ドレ) みそ汁(小切り麩玉葱人参葱) みかん	牛乳 あんバターサンド	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・こしあん	・パン粉 ・和風ドレッシングタイプ ・小切り麩・精白米・食パン ・バター・マヨドレ	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・長ねぎ ・みかん	401kcal 16.8g	12.2g 1.0g	315kcal 15.8g	14.8g 1.2g
8	火	鮭の味噌マヨドレ焼き 小松菜の煮浸し さつま芋の醤油汁 バナナ	牛乳 フランクフルト	・鮭・甘みそ・油揚げ ・鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・マヨドレ・むぎごま ・さつまいも・しらたき ・精白米	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・はくさい・長ねぎ・バナナ ・トマトケチャップ	550kcal 27.7g	26.2g 1.5g	502kcal 29.4g	32.2g 1.9g
9	水	カレーライス 大根サラダ(濃厚胡麻ドレッシング) すまし汁(花麩人参葱えのき) オレンジ	お茶 ビスケットケーキ	・豚もも ・甘みそ・煮干し・豆乳	・じゃがいも・なたね油 ・マヨドレ・むぎごま ・三温糖・ごま油・花麩 ・精白米・ビスケット	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・だいこん・ミニトマト ・ブロッコリー・長ねぎ・えのきたけ ・にんじん・オレンジ	422kcal 11.1g	16.8g 2.3g	341kcal 8.6g	20.5g 2.9g
10	木	鶏肉の甘辛だれ 水菜ともやしのおかか和え みそ汁(キャベツ人参葱油揚げ) りんご	すいとん	・鶏もも・かつお節 ・油揚げ・甘みそ	・片栗粉・大豆油・三温糖 ・ごま・精白米・薄力粉 ・なたね油	・しょうが・だいずもやし・みずな ・キャベツ・にんじん・長ねぎ ・りんご・だいこん・ごぼう ・ぶなしめじ	512kcal 20.7g	19.6g 1.5g	454kcal 20.6g	24.0g 1.9g
11	金	豚肉生姜焼き ブロッコリー(オーロラ) ミニトマト みそ汁(高野豆腐えのき人参葱玉葱) オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・豚もも・豚ばら ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し	・なたね油・マヨドレ ・精白米・いりごま	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・ブロッコリー・トマトケチャップ ・ミニトマト・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ・ゆかり	441kcal 15.3g	12.1g 0.7g	365kcal 13.9g	14.6g 0.9g
12	土	レンコン金平 さつま芋の甘煮 みそ汁(もやし人参葱刻み麩) 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 ・さつまいも・三温糖・刻み麩 ・精白米	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・だいずもやし・長ねぎ・りんご	342kcal 11.4g	6.8g 1.3g	242kcal 9.0g	8.0g 1.7g
13	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
14	月	鶏の照り焼き ポテトサラダ キャベツサラダ(青じそ) みそ汁(豆腐なめこ葱) オレンジ	牛乳 スイートポテト	・鶏もも ・ウインナーソーセージ ・絹ごし豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・生クリーム・鶏卵	・マヨドレ・じゃがいも ・精白米・さつまいも ・無塩バター・三温糖・ごま	・しょうが・にんにく・にんじん ・きゅうり・スイートコーン ・キャベツ・長ねぎ・なめこ ・オレンジ	498kcal 18.5g	16.6g 1.0g	329kcal 9.3g	13.1g 0.6g
15	火	鱈の西京焼き 刻み昆布の煮つけ すまし汁(五色麩人参葱えのき葱) りんご	お茶 鶏五目おにぎり	・鱈・甘みそ・油揚げ ・煮干し・鶏もも	・しらたき・なたね油 ・五色麩・精白米・もち米	・しょうが・刻み昆布・にんじん ・ごぼう・長ねぎ・えのきたけ ・りんご・乾しいたけ	423kcal 20.5g	8.4g 4.2g	343kcal 20.4g	10.0g 5.3g
16	水	栄養納豆 切干大根煮 トマト みそ汁(小切り麩玉葱若布葱) みかん	牛乳 焼きそば	・納豆・油揚げ・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・豚ひき肉	・しらたき・なたね油 ・小切り麩・精白米 ・焼きそば麺	・ほうれんそう・長ねぎ・はくさい ・切干しいたけ・にんじん・トマト ・たまねぎ・塩わかめ・みかん ・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン	461kcal 19.4g	12.8g 1.4g	390kcal 19.0g	15.5g 1.7g
17	木	春雨炒め 小松菜ツナマヨドレ和え みそ汁(もやし人参葱刻み麩葱) りんご	牛乳 黒糖焼き	・豚ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・緑豆はるさめ・なたね油 ・三温糖・ごま油・マヨドレ ・刻み麩・精白米・薄力粉 ・黒砂糖	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・こまつな・だいずもやし・長ねぎ ・りんご	483kcal 13.2g	12.4g 1.0g	418kcal 11.2g	14.9g 1.2g
18	金	生揚げひき肉炒め ブロッコリーごま酢和え みそ汁(白菜人参葱) バナナ	牛乳 きなこマカロニ	・ぶたひき肉・生揚げ ・甘みそ・普通牛乳 ・きな粉	・ごま・三温糖・精白米 ・マカロニ・スパゲティ	・こねぎ・ブロッコリー・にんじん ・はくさい・長ねぎ・バナナ	384kcal 15.8g	9.3g 0.4g	294kcal 14.6g	11.2g 0.6g
19	土	卒園式					80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
20	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g

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
21	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
22	火	油麩卵とじ ほうれん草の海苔和え みそ汁(玉葱人参えのき油揚げ葱) りんご	牛乳 蒸しパン	・鶏もも・鶏卵 ・油揚げ・甘みそ ・普通牛乳・豆乳	・油麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ほうれん草・焼きのり ・えのきたけ・長ねぎ・りんご	439kcal 19.3g	9.1g 1.1g	362kcal 18.9g	10.8g 1.4g
23	水	ほっけ塩焼き シルバーサラダ ミニトマト すまし汁(花麩人参えのき三つ葉) オレンジ	温麺	・ほっけ ・煮干し・鶏もも ・蒸しわかめ	・緑豆はるさめ・マヨドレ ・花麩・精白米・そうめん ・片栗粉	・にんじん・きゅうり・ミニトマト ・根みつば・えのきたけ・オレンジ ・長ねぎ	471kcal 18.9g	7.8g 3.1g	403kcal 18.4g	9.3g 3.9g
24	木	焼き鳥 大根と水菜のサラダ(中華) みそ汁(じゃが芋玉葱人参葱) バナナ	牛乳 うすやき	・鶏もも・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・でんぶ	・三温糖・ごま油・じゃがいも ・精白米・薄力粉・マヨネーズ ・なたね油	・長ねぎ・だいこん・みずな ・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・バナナ・焼きのり	460kcal 17.1g	17.5g 0.7g	389kcal 16.1g	21.3g 0.9g
25	金	麻婆豆腐丼 トマト 棒棒鶏 すまし汁(五色麩えのき葱) みかん	お茶 手作りおいなりさん	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ・鶏ささ身 ・油揚げ	・片栗粉・ごま油・三温糖 ・ごま・五色麩・精白米 ・いりごま	・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・トマト・みずな ・きゅうり・えのきたけ・みかん	451kcal 18.3g	11.5g 1.2g	377kcal 17.6g	13.9g 1.5g
26	土	☆新年度準備☆								
27	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
28	月	麩揚げキャベツ添え 人参と糸こんにゃく炒め みそ汁(もやし人参刻み麩葱) オレンジ	お茶 若布しらすおにぎり	・煮干し・甘みそ ・しらす干し	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油・しらたき ・刻み麩・精白米・ごま	・しょうが・キャベツ・にんじん ・だいずもやし・にんじん・長ねぎ ・オレンジ・わかめ	406kcal 14.0g	5.1g 1.3g	321kcal 12.2g	5.8g 1.6g
29	火	三色丼 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁(花麩人参えのき三つ葉) りんご	牛乳 さつまいも	・豚ひき肉・かつお節 ・煮干し・普通牛乳	・三温糖・花麩・精白米 ・さつまいも・粉糖・大豆油	・きゅうり・にんじん・しょうが ・くりかぼちゃ・ブロッコリー ・根みつば・えのきたけ・りんご	488kcal 16.3g	14.9g 1.2g	423kcal 15.2g	18.1g 1.5g
30	水	肉豆腐 胡瓜とささみの梅和え みそ汁(じゃが芋玉葱若布葱) みかん	牛乳 ポロネーゼ	・豚もも ・豚ばら・木綿豆腐 ・鶏ささ身・甘みそ ・普通牛乳・豚ひき肉	・しらたき・三温糖 ・じゃがいも・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・きゅうり・梅ドレッシング・塩わかめ ・みかん・トマトペースト・にんにく	452kcal 19.8g	13.8g 1.1g	379kcal 19.5g	16.8g 1.4g
31	木	すき焼き風煮 しそひき スパサラ バナナ	牛乳 ポテトピザ	・豚もも・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油 ・スパゲティ ・マヨドレ・精白米 ・じゃがいも	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・乾ひきき・ゆかり ・きゅうり・スイートコーン ・バナナ ・トマトケチャップ	464kcal 17.5g	12.9g 1.5g	393kcal 16.6g	15.7g 1.9g

～今月のオススメメニュー～(黒糖焼き)

＝材料＝(7.8枚分)

- ・小麦粉 100g
- ・黒糖 200g
- ・水 81ml

＝作り方＝

- ① 黒糖と水81mlを鍋にかけ、煮溶かす。
- ② ①が溶けたら人肌まで冷ます。
- ③ ふるった小麦粉と②を合わせる。
- ④ ③を小麦粉のダマがなくなるようにザルなどでこす。
- ⑤ 小さめのおたま一つずつ両面焼いていく。

ぞうさんのリクエストメニューのひとつでも
ある園で人気のおやつです！！

