



令和5年度 3月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらくかや 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気になる (主にビタミン・ミネラル)		
1	金	誕生会 ひなまつり	～今日は楽しいひなまつり♪～ ひなまつり寿司・ハンバーグ 春のスパサラ・鯛のすまし汁	いちご	合挽ミンチ 豆腐・ハム 鯛・卵・豆乳	米・ケチャップ パン粉・マヨドレ スパゲティ	干しいたけ・れんこん 人参・玉葱・ブロッコリー 菜の花・いちご・バナナ	牛乳 ばたばたやき	カルピス フルーツケーキ
2	土		肉豆腐 小松菜の和え物	バナナ	豚肉・豆腐	砂糖	玉葱・小松菜・もやし 人参・しめじ・バナナ	ミルク	牛乳 シガーフライ
4	月	リトミック(年長)	じゃが芋のチーズ焼き ブロッコリーのきのこ和え 春雨の中華スープ	せとこ	鶏ミンチ チーズ	じゃが芋・春雨 ケチャップ・パン 鶏がらスープの素	玉葱・人参・ブロッコリー 大根・しめじ・えのき しいたけ・ニラ・せとこ	ミルク 卵ボーロ	ミルク 揚げパン
5	火		焼きそば ひじきのゴマネーズ オニオンスープ	バナナ	豚肉・ひじき・ハム 青のり・あんこ	焼きそば麺 お好みソース ごま・コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり えのき・バナナ	ミルク ばたばた焼き	お茶 関東風桜餅
6	水		鶏肉の照り焼き 切り昆布の煮付け けんちん汁	オレンジ	鶏もも肉 昆布・油揚げ 豆腐・卵・豆乳	ホットケーキミックス バター	人参・さやいんげん 干しいたけ・大根 ごぼう・オレンジ	ミルク マリー	ミルク ホットケーキ
7	木	太陽スポーツ(年長)	赤魚(カレイ)の煮付け ポテトサラダ かぼちゃの味噌汁	青りんご	赤魚(カレイ) ハム・味噌 豆腐・豆乳	じゃが芋 マヨドレ ホットケーキミックス	生姜・人参・きゅうり かぼちゃ・玉葱 青葱・青りんご	ミルク ばりんこ	ミルク ドーナツ
8	金	卒園写真撮影 クラス写真撮影	親子丼 さつま芋の天ぷら 大豆の五目煮	バナナ	鶏もも肉 卵・大豆・昆布 ヨーグルト	さつま芋	玉葱・人参・青葱・大根 ごぼう・バナナ・りんご みかん缶・桃缶・パイ缶	ミルク ムーンライト	お茶 フルーツヨーグルト
9	土		中華風煮 大根のゆかり和え	りんご	豚肉・ささみ	鶏がらスープの素 片栗粉	白菜・人参・しいたけ 玉葱・大根 きゅうり・りんご	ミルク ばりんこ	牛乳 ばりんこ
11	月	リトミック(年中)	ナゲット 白菜の酢の物 麩のすまし汁	バナナ	鶏ミンチ 豆腐・ハム	パン粉・麩 マシュマロ・バター 無糖コーンフレーク	玉葱・白菜・もやし 人参・えのき・バナナ	ミルク 雪の宿	ミルク シリアルバー
12	火		野菜のオムレツ さつま芋サラダ 豚汁	せとこ	鶏ミンチ 卵・ハム・豆乳 豚肉・味噌	さつま芋 マヨドレ・パン 鶏がらスープの素	ほうれん草・人参 玉葱・しめじ・きゅうり ごぼう・大根・せとこ	ミルク シガーフライ	ミルク 豆乳フレンチトースト
13	水	お茶のご招待(年長)	ラーメン のり塩大豆 切干大根の酢の物	りんご	豚肉・大豆 青のり・ささみ	中華麺・ごま油 鶏がらスープの素 パイシート	キャベツ・人参・きゅうり 切干大根・ニラ・りんご	ミルク ばたばた焼き	ミルク シュガーパイ
14	木	太陽スポーツ (年少・年中)	さわら(カレイ)の照り焼き 筑前煮 なめこの味噌汁	バナナ	さわら(カレイ) 鶏むね肉・昆布 豆腐・味噌	砂糖	れんこん・ごぼう 人参・さやいんげん なめこ・バナナ	ミルク ビスコ	お茶 昆布おにぎり
15	金		シチュー ささみのフライ 五色和え・ゆで卵	オレンジ	鶏むね肉 豆腐・ささみ 卵・ヨーグルト	じゃが芋・パン粉 シチュールー	人参・玉葱・小松菜 もやし・しめじ コーン・オレンジ	ミルク 卵ボーロ	雪の宿 ヨーグルト
16	土		ずき焼き風煮 もやしのナムル	バナナ	豚肉・豆腐	ごま油 鶏がらスープの素	白菜・玉葱・人参 しいたけ・ごぼう きゅうり・もやし・バナナ	ミルク ばたばた焼き	牛乳 ばたばた焼き
18	月		コロケ 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華スープ	青りんご	合挽ミンチ ささみ・あんこ 豆腐・きな粉	じゃが芋・米 パン粉・春雨 鶏がらスープの素	玉葱・きゅうり チンゲン菜・えのき 人参・青りんご	牛乳 マリー	お茶 ばたもち
19	火	お別れ会	～卒園おめでとう！～ そぼろごはん・からあげ・ポテトチップス マカロニポテトサラダ・ブロッコリーサラダ・豆乳スープ	果物 盛り合わせ	合挽ミンチ 鶏もも肉・ハム ウインナー・豆乳	米・じゃが芋 マカロニ・マヨドレ ケチャップ	人参・生姜・玉葱・コーン ブロッコリー・キャベツ 白菜・いちご・バナナ	牛乳 シガーフライ	お茶 フルーツパフェ
21	木		豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ レタスのコンソメスープ	バナナ	豚肉・ハム 卵	じゃが芋 マヨドレ コンソメ・バター	玉葱・ニラ・しめじ・生姜 えのき・かぼちゃ・人参 きゅうり・レタス・バナナ	ミルク ばたばた焼き	リンゴジュース クッキー
22	金		チキンカレー ブロッコリーのフリッター 白菜のごま和え	デコポン	鶏むね肉 豆腐・牛乳 ヨーグルト	じゃが芋・ごま カレールー リンゴジュース	人参・玉葱・白菜・きゅうり ブロッコリー・デコポン	ミルク ムーンライト	卵ボーロ 飲むヨーグルト
23	土		ミートローフ 大豆サラダ	バナナ	鶏ミンチ 豆腐・大豆 ささみ	パン粉 マヨドレ	玉葱・コーン・人参 グリーンピース きゅうり・バナナ	ミルク 塩おにぎり	お茶 塩おにぎり
25	月		赤魚(カレイ)の磯辺揚げ 小松菜の酢の物 田舎汁	デコポン	赤魚(カレイ) 青のり・豆腐 味噌	ごま油 鶏がらスープの素 パン・バター	小松菜・もやし・かぼちゃ 人参・ごぼう・デコポン	ミルク ばりんこ	ミルク パン耳ラスク
26	火		ミートソーススパゲティ ツナマヨサラダ コンソメスープ	バナナ	鶏ミンチ・卵 ツナ・豆乳 クリームチーズ	スパゲティ 鶏がらスープの素 マヨドレ	玉葱・人参・トマト缶 白菜・大根・きゅうり クリームコーン・バナナ	ミルク シガーフライ	ミルク チーズケーキ
27	水		豚カツ 野菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	りんご	豚肉・豆腐 かつお節 味噌・牛乳	パン粉・パン 鶏がらスープの素 オレンジジュース	キャベツ・大根・人参 しめじ・玉葱・青葱 りんご・バナナ・みかん缶	ミルク 雪の宿	ロールパン ミックスジュース
28	木		チーズハンバーグ ひじきの煮物 もやしの中華スープ	バナナ	合挽ミンチ・豆乳 チーズ・ひじき 大豆・豆腐・卵	パン粉 鶏がらスープの素	玉葱・人参・もやし さやいんげん・バナナ	ミルク ビスコ	お茶 豆乳プリン
29	金		うどん レバーのかりんとう揚げ キャベツのサラダ	オレンジ	豚レバー ハム	うどん・片栗粉 マヨドレ	人参・玉葱・しいたけ 生姜・キャベツ きゅうり・オレンジ	ミルク マリー	ミルク ばたばた焼き
30	土	卒園式	ポークカレー からあげ ブロッコリー	バナナ	豚肉 鶏もも肉	じゃが芋 カレールー	人参・玉葱・生姜 ブロッコリー・バナナ	ミルク	

※ 7(木)・14(木)・25(月)の魚は、
たんぱぼ・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて
食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 1(金)誕生会・19(火)お別れ会は、
主食はいりません。

