

2024年

3月

給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (1人1食あたり)	材 料 名 (〇はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1金	ちらし寿司 ほうれん草の和え物 えのきのすまし汁 乳酸ドリンク	545.6(435.9) 18.4(14.6) 10.8(8.6) 1.7(1.3)	米、砂糖、焼ふ、ごま 〇マシュマロ 〇玄米フレーク 〇コーンフレーク	まぐろ味付缶 でんぶ、しらす干し 〇牛乳〇無塩バター	にんじん、ほうれんそう きゅうり、れんこん えのきたけ、みつば 干しいいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ひなあられ スナック	ひな祭り お誕生日会
2土	肉みそ丼 ブロッコリースープ りんご	515.9(412.7) 18.0(14.4) 13.9(11.1) 1.3(1.0)	米、油、砂糖 〇スナック	豚ひき肉、米みそ 〇牛乳	たまねぎ、りんご にんじん、キャベツ ブロッコリー、ピーマン パセリ粉	コンソメ、しょうゆ 中華だしの素、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
4月	御飯 八宝豆腐 里いもの煮物 にらスープ もも缶	510.4(408.3) 20.4(16.3) 12.4(9.9) 1.6(1.3)	米、さといも、片栗粉 砂糖、油 〇砂糖	木綿豆腐、豚肉 〇牛乳	たまねぎ、にんじん はくさい、もも缶、にら エリンギ、さやえんどう 〇粉かんでん 〇ぶどう濃縮果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 りんご	牛乳 ぶどうゼリー	入園説明会
5火	ケチャップライス フライドポテト キャベツスープ いちご	520.7(415.1) 18.7(14.9) 18.2(14.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、油 〇ぎょうざの皮 〇マヨネーズ	鶏もも肉 〇牛乳〇しらす干し	いちご、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、ピーマン マッシュルーム 〇あおのり	ケチャップ、コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 しらすピザ	
6水	御飯 すき焼き風煮物 ひじき卵焼き 高野豆腐のみそ汁 洋なし缶	549.8(420.6) 22.2(17.3) 13.0(10.4) 1.4(1.1)	米、しらたき、砂糖 〇小麦粉〇砂糖 〇黒砂糖	卵、豚肉、米みそ 高野豆腐 〇牛乳 〇ゆであずき缶	たまねぎ、はくさい 洋なし缶、にんじん ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 りんご	牛乳 あずき ういろう	ワールド (日本)
7木	食パン グラタン ブロッコリーソテー コンソメスープ オレンジ	591.8(473.4) 26.7(21.4) 16.7(13.4) 1.7(1.3)	食パン、さつまいも マカロニ、小麦粉、油 〇米	牛乳、鶏もも肉 とろけるチーズ 無塩バター 〇牛乳〇さけ	オレンジ、たまねぎ にんじん、だいこん ブロッコリー、コーン なばな 〇焼きのり	コンソメ、食塩、こしょう 〇しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 のりサンド	
8金	御飯 ホキのマヨ焼き アスパラサラダ きのこ汁 パイン缶	536.8(409.2) 20.4(15.2) 17.4(13.8) 1.5(1.1)	米、じゃがいも マヨネーズ、油、砂糖 〇小麦粉〇砂糖	ホキ、卵 〇無塩バター〇牛乳	パイン缶、たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん、ねぎ しめじ、えのきたけ 〇ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、食塩 〇ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 ジャム クッキー	園外保育 (5歳児)
9土	中華風炊き込みご飯 水菜スープ りんご	505.6(404.5) 19.5(15.6) 10.7(8.5) 1.4(1.1)	米、砂糖 〇スナック	豚肉 〇牛乳	にんじん、りんご コーン、ごぼう みずな、しょうが 干しいいたけ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
11月	御飯 シルバーのねぎ煮 うの花 五目みそ汁 もも缶	533.4(419.3) 24.1(18.5) 16.8(13.0) 1.6(1.2)	米、糸こんにゃく さといも、砂糖、油 〇パイ皮〇砂糖	シルバー、おから 鶏ひき肉、鶏もも肉 みそ、油揚げ 〇牛乳	もも缶、にんじん れんこん、ごぼう ねぎ、あさつき いんげん、しょうが 干しいいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 りんご	牛乳 シュガーパ イ	
12火	そばめし ちくわ磯辺焼き かぼちゃスープ 洋なし缶	568.7(455.0) 23.6(18.9) 16.3(13.0) 1.9(1.5)	ゆで中華めん、米 油、米粉 〇食パン〇片栗粉 〇砂糖	ちくわ、豚ひき肉 かつお節 〇牛乳〇豚ひき肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、洋なし缶 かぼちゃ、ピーマン あおのり 〇たまねぎ	お好み焼きソース ケチャップ、コンソメ 食塩 〇しょうゆ 〇中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 肉まんパン	園外保育 (3・4歳児)
13水	御飯 さばの生姜焼き 白菜の昆布和え もやしの中華スープ パイン缶	525.0(407.7) 22.1(16.8) 19.8(15.0) 1.6(1.2)	米、小麦粉、油 〇焼ふ〇グラニュー糖	さば、ハム 〇牛乳〇無塩バター	はくさい、にんじん パイン缶、もやし 塩こんぶ、しょうが カットわかめ	しょうゆ、酒 中華だしの素、食塩	牛乳 りんご	牛乳 おふラスク	
14木	ロールパン 鶏のから揚げ マカロニサラダ コーンスープ オレンジ	592.1(467.7) 25.6(20.4) 20.2(15.7) 1.7(1.3)	ロールパン 焼きそばめん、ごま油 片栗粉、油、砂糖 〇米〇もち米 〇砂糖〇油	鶏もも肉 〇牛乳〇米みそ	オレンジ、キャベツ きゅうり、にんじん、もやし コーン、カットわかめ にんにく	コンソメ、酒、こしょう 食塩、しょうゆ イタリアンドレッシング 中華だしの素 〇みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
15金	御飯 たらの西京焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁 もも缶	506.8(402.4) 23.2(18.5) 13.3(10.7) 1.4(1.1)	米、さつまいも ごま油、砂糖	たら、木綿豆腐 白みそ、かつお節 〇牛乳〇ヨーグルト	ほうれんそう、だいこん にんじん、もも缶、ねぎ 〇みかん缶 〇パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルト 和え	クッキング (5歳児)
16土	卒園式								

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値	材 料 名 (○はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
18月	ゆかりごはん ハンバーグ 白和え もずくのすまし汁 洋なし缶	553.4(442.6) 22.6(18.1) 18.8(15.0) 1.6(1.3)	米、糸こんにやく パン粉、小麦粉、ごま 砂糖、ねりごま ○わらび餅粉○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 牛ひき肉、豆乳 米みそ ○牛乳○きな粉	にんじん、たまねぎ 洋なし缶、あさつき ほうれんそう、もずく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、ケチャップ ウスターソース、食塩 しそふりかけ、こしょう ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 わらび餅	
19火	タコライス 青菜炒め ポテトスープ パイン缶	576.3(461.0) 20.2(16.2) 17.0(13.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、油 ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	豚ひき肉、ちくわ 粉チーズ ○牛乳○ヨーグルト	にんじん、たまねぎ パイン缶、キャベツ こまつな、コーン パセリ粉	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、こしょう ウスターソース、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	クッキング (3・4歳児)
20水	春分の日								
21木	食パン あじのカレームニエル キャベツサラダ 豆乳スープ オレンジ	515.2(407.7) 27.4(21.1) 21.8(17.3) 1.8(1.4)	食パン、マヨネーズ 油、小麦粉、砂糖 ○焼きそばめん○油	豆乳、あじ ○牛乳○豚肉	もやし、オレンジ キャベツ、にんじん ブロッコリー、パセリ粉 ○にんじん ○チンゲンサイ	ケチャップ、コンソメ 食塩、カレー粉、酢 ○中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 塩焼そば	
22金	御飯 鶏肉のみそ焼き コロコロサラダ 大根のすまし汁 もも缶	560.4(448.0) 24.0(19.2) 15.0(12.0) 1.8(1.4)	米、さつまいも 砂糖、油 ○クラッカー	鶏肉、ツナ油漬缶 米みそ ○牛乳	にんじん、もも缶 だいこん、きゅうり たまねぎ、赤ピーマン えのきたけ ○いちごジャム	かつお・昆布だし汁 イタリアンドレッシング しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 クラッカー サンド	
23土	大掃除								
25月	御飯 ホキの旨塩焼き れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁 洋なし缶	540.6(415.4) 22.2(17.5) 17.5(13.9) 1.6(1.2)	米、さつまいも ごま、砂糖、ごま油 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	ホキ、油揚げ 米みそ ○牛乳○無塩バター	洋なし缶、れんこん はくさい、にんじん いんげん、ねぎ しょうが、にんにく	酒、みりん、しょうゆ 中華だしの素、食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 りんご	牛乳 玄米 フレーク スナック	
26火	カラフル納豆丼 キャベツののり和え ワンタンスープ いちご	514.7(397.3) 22.0(17.0) 13.0(10.2) 2.0(1.5)	米、ワンタンの皮、油 ○マカロニ○砂糖	鶏ひき肉 挽きわり納豆 ○牛乳○きな粉	いちご、にんじん キャベツ、たまねぎ コーン、オクラ あさつき、焼きのり たけのこ、きゅうり	めんつゆ、しょうゆ しそふりかけ、食塩 中華だしの素 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 マカロニ きな粉	
27水	御飯 はんぺんのチーズサンドフライ きゅうりの酢の物 小松菜のみそ汁 パイン缶	503.5(380.2) 15.3(11.8) 13.5(10.7) 1.8(1.4)	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖、ごま ○砂糖	はんぺん、チーズ 米みそ ○牛乳	きゅうり、パイン缶 たまねぎ、こまつな にんじん、カットわかめ ○りんご○粉かんでん ○みかん缶 ○洋なし缶	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ	牛乳 りんご	牛乳 フルー ポンチ	
28木	ロールパン ミートスパゲティ ツナサラダ 野菜スープ オレンジ	514.2(336.8) 24.0(16.7) 18.8(12.9) 1.8(1.1)	ロールパン、砂糖 スパゲティ、油 ○米粉○ごま油 ○砂糖	鶏ひき肉 ツナ油漬缶 ○牛乳○豚ひき肉 ○しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、オレンジ トマトピューレ にんにく、はくさい レモン果汁 ○にら○コーン	ケチャップ、コンソメ 食塩、中濃ソース ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
29金	御飯 回鍋肉 切り干し大根のマヨネーズ和え わかめスープ もも缶	535.9(409.1) 19.3(15.1) 17.1(13.5) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ 油、砂糖 ○小麦粉○砂糖	豚肉、米みそ ○牛乳○卵 ○無塩バター	キャベツ、たまねぎ にんじん、もも缶、かぶ ブロッコリー、ピーマン 切り干しだいこん カットわかめ、にんにく ○りんご	かつお・昆布だし汁 酒、中華だしの素 酢、しょうゆ、食塩 みりん	牛乳 スナック	牛乳 クラフティー	
30土	ビビンバ 豆腐スープ りんご	499.8(399.8) 17.5(14.0) 13.1(10.5) 1.1(0.9)	米、砂糖、油 ○スナック	豚ひき肉、木綿豆腐 ○牛乳	りんご、もやし にんじん、にら ほうれんそう、コーン しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

●3月 6日(水)は4・5歳児クラスのカリキュラム、ワールドトリップにちなみ日本料理を入れています。

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。



3月のクッキング オレンジ・グレープ・・・19日(火) アップル・・・15日(金)