

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

# 3月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるもとになる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付		1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ビーフカレー	鶏うどん	ご飯	ご飯	牛丼	ケーキ寿司	ご飯	けんちんうどん	ご飯	
	■米	■米	■米	■米	■米	■米	■うどん	■米	■米	■米	■米	■米	■うどん	■米	
	さわらの竜田揚げ	蓮根金平	生姜焼き	鶏のノルウェー風	▲人参	▲玉葱	▲ほうれん草	鮭の	ピーマン肉詰め	▲牛肉	●卵	唐揚げ	▲人参	カレイのムニエル	
	●さわら (0歳カレイ) こい口しょうゆ 酒 生姜 片栗粉 油	▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ■糸こんにゃく さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ	▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖	●鶏肉 塩こしょう 片栗粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩	●ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布	●鮭 (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油	▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	▲人参 ▲蓮根 ▲牛蒡 ●しらす ▲絹さや ▲椎茸 ●高野豆腐 ●もみのり ●桜でんぶ ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 昆布 塩 油	●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒	●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 昆布 酒	▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油	●カレー 無塩バター 小麦粉 塩 油
	和え物	酢の物	ごま和え	スープ	煮浸し	おかか煮	さつま芋の	レモン和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	▲チンゲン菜 ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	▲たけのこ ●花かつお さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒	■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	煮豆 ●金時豆 砂糖 塩	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節
	食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	●ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	●ねぎ ●薄揚げ ▲玉葱 ●味噌 さば節	▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	▲チンゲン菜 ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	▲たけのこ ●花かつお さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒	■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	煮豆 ●金時豆 砂糖 塩	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節
	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル	5歳児 サッカーフェスティバル
	0歳	ひなまつり ゼリー	りんご煮 野菜入りせんべい	さつま芋マッシュ	蓮根サンド	スティックチーズ ベビーせんべい	わかめおにぎり	フライドポテト	オレンジ かぼちゃポーロ	いちご ハイハイ	お好み焼き	ポップコーン	苺ジャムパン	さつま芋 豆乳蒸しパン	
1歳	りんご 紫芋チップ	りんご 紫芋チップ	(さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)	(食パン 蓮根 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 酢 塩 うす口しょうゆ)	スティックチーズ ぽたぽた焼き	わかめおにぎり 昆布	(じゃが芋 塩 油)	オレンジ ソフトせんべい塩味	いちご 野菜スティック	(キャベツ 豚肉 ねぎ 山芋 青のり 卵 小麦粉 花かつお とんかつソース さば節 マヨネーズ風)	(ポップコーン豆 ラード 塩)	(コッペパン グラニュー糖 苺 レモン)	(小麦粉 さつま芋 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)		
2歳	(ももゼリー粉末 青りんごゼリー粉末 カルピス 砂糖 寒天)	りんご 紫芋チップ	(さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)	(食パン 蓮根 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 酢 塩 うす口しょうゆ)	スティックチーズ ぽたぽた焼き	わかめおにぎり 昆布	(じゃが芋 塩 油)	オレンジ ソフトせんべい塩味	いちご 野菜スティック	(キャベツ 豚肉 ねぎ 山芋 青のり 卵 小麦粉 花かつお とんかつソース さば節 マヨネーズ風)	(ポップコーン豆 ラード 塩)	(コッペパン グラニュー糖 苺 レモン)	(小麦粉 さつま芋 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)		
3-5歳	全園児:あられ	りんご 源氏パイ	(さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)	(食パン 蓮根 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 酢 塩 うす口しょうゆ)	スティックチーズ ぽたぽた焼き	わかめおにぎり 昆布	(じゃが芋 塩 油)	オレンジ ソフトせんべい塩味	いちご 野菜スティック	(キャベツ 豚肉 ねぎ 山芋 青のり 卵 小麦粉 花かつお とんかつソース さば節 マヨネーズ風)	(ポップコーン豆 ラード 塩)	(コッペパン グラニュー糖 苺 レモン)	(小麦粉 さつま芋 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)		
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	535Kcal 26.6g 14.4g 68.6g 2.7g	540Kcal 20.4g 11.5g 65.3g 2.1g	574Kcal 25.7g 16.3g 87.5g 1.7g	569Kcal 22.8g 18.7g 82.2g 2.4g	594Kcal 20.4g 21.6g 71.7g 2.9g	562Kcal 27.3g 12.4g 90.8g 3.1g	518Kcal 27.6g 17.2g 72.5g 2.0g	576Kcal 25.4g 18.9g 72.3g 1.6g	587Kcal 22.4g 21.1g 68.5g 2.8g	576Kcal 25.9g 19.8g 80.0g 3.2g	558Kcal 23.9g 21.4g 72.9g 2.0g	519Kcal 22.9g 13.4g 83.4g 3.3g	523Kcal 21.8g 10.3g 90.0g 0.8g	

《今月の旬の食材》たけのこ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 キャベツ アスパラ いちご