

〈給食予定献立表(三色食品群)〉

城山保育園上石原
完了食

令和5年3月 献立表

2023年3月1日(水) ~ 2023年3月31日(金)

日 曜日	料 理 名	ざ い り ょ う		
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	賞：カや体温となるもの 穀類・油脂肪・砂糖類・いも類
1 水	① 軟飯 ② みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③ 鶏肉の唐揚げソース ④ 人参サラダ ⑤ フルーツ(季節)	味噌、鶏肉	ちんげん菜、玉ねぎ、長ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり レーズン、季節のフルーツ	米、片栗粉、サラダ油 上白糖、サラダ油、上白糖
	10 ① 干し芋(朝おやつ)			干しいも
	3 ① 大学芋、⑥牛乳	牛乳1L		さつま芋、サラダ油、上白糖、ごま
2 木	① ハヤシライス(軟飯) ② スープ(大根・わかめ) ③ コーンサラダ ④ フルーツ(季節)	豚肉、わかめ	玉ねぎ、人参、大根、コーン キャベツ、きゅうり、人参 季節のフルーツ	じゃが芋、油、米
	10 ⑥ 牛乳(100ml)	牛乳		
	3 ① ココア揚げパン、⑥牛乳	牛乳1L	ココア	バターロール、油、上白糖
3 金	① ひな祭り寿司(軟飯) ② 清まし汁(菜の花・しめじ) ③ 松風焼き ④ ほうれん草のお浸し ⑤ フルーツ(季節)	鮭フレーク、桜でんぶ、 鶏肉、豆乳、味噌	人参、人参、きぬさや、のり 菜の花、ぶなしめじ、玉ねぎ ほうれん草、人参 季節のフルーツ	米、サラダ油、パン粉 上白糖、ごま、サラダ油
	10 ① ベビーステック(朝おやつ)			ベビーステック
	3 ① フルーツいちごパバロア、⑥牛乳	牛乳1L、ホイップクリーム、牛乳1L	白桃缶、みかん缶	パバロアの素
4 土	① 五目うどん ② さつま芋サラダ ③ フルーツ(季節)	豚肉	人参、白菜、大根、干し椎茸 万能ねぎ、いんげん レーズン、季節のフルーツ	うどん、胡麻油、さつま芋 上白糖
	10 ⑥ 牛乳(100ml)	牛乳1L		
	3 ① かやくおにぎり(軟飯)、⑥牛乳	鶏ひき肉、牛乳1L	人参、ごぼう、糸みつば あじ	米、上白糖
6 月	① 軟飯 ② みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③ あじパン焼き ④ キャベツソテー ⑤ フルーツ(季節)	あじ	玉ねぎ、しめじ、キャベツ 人参、玉ねぎ 季節のフルーツ	米、小麦粉、パン粉 サラダ油、胡麻油
	10 ① 星バフ(朝おやつ)			星バフ
	3 ① プリン、⑥牛乳	牛乳1L、ホイップクリーム、牛乳1L	みかん缶	プリン
7 火	① 豚丼(軟飯) ② 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ③ 切干大根のツナ和え ④ フルーツ(季節)	豚肉、わかめ、味噌 ツナ	玉ねぎ、人参、いんげん 切干大根、人参、きゅうり もやし、季節のフルーツ	米、サラダ油、上白糖 じゃが芋、胡麻油、上白糖
	10 ① ミレービスケット(朝おやつ)			ミレービスケット
	3 ① トースト、⑥牛乳	牛乳1L	パセリ、にんにく	食パン、バター
8 水	① しょうゆラーメン ② じゃが芋とベーコンのソテー ③ フルーツ(季節)	かつお節、豚肉、わかめ アレルギーベーコン	人参、長ねぎ、ほうれん草 人参、玉ねぎ 季節のフルーツ	中華麺、胡麻油、じゃが芋 サラダ油
	10 ① 干し芋(朝おやつ)			干しいも
	3 ① チヂミ、⑥牛乳	豚ひき肉、牛乳1L	にら、玉ねぎ	小麦粉、上白糖
9 木	① 軟飯 ② 清まし汁(豆腐・万能ねぎ) ③ さけのちゃんちゃん焼き ④ 納豆和え ⑤ フルーツ(季節)	絹豆腐、鮭、味噌、納豆	万能ねぎ、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン、小松菜 人参、もやし 季節のフルーツ	米、上白糖
	10 ⑥ 牛乳(100ml)	牛乳		
	3 ① 和風スパゲティ、⑥牛乳	アレルギーベーコン、のり、牛乳1L	人参、玉ねぎ、しめじ、えのき	スパゲティ、油
10 金	① ホークカレー(軟飯) ② スープ(大根・わかめ) ③ コーンサラダ ④ フルーツ(季節)	豚肉、わかめ	玉ねぎ、人参、大根、コーン キャベツ、きゅうり、人参 季節のフルーツ	米、じゃが芋、サラダ油
	10 ① ベビーステック(朝おやつ)			ベビーステック
	3 ① 南瓜クッキー、⑥牛乳	牛乳1L	かぼちゃが 1/4カット	小麦粉、バター、上白糖
11 土	① チャンポンにゅうめん ② 南瓜の炒め物 ③ フルーツ(季節)	豚肉、豚肉	人参、にら、キャベツ もやし、長ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ	そうめん、胡麻油、サラダ油 上白糖
	10 ⑥ 牛乳(100ml)	牛乳1L		
	3 ① カレーピラフ(軟飯)、⑥牛乳	アレ ウィンナー、牛乳1L	人参、ピーマン、コーン	米、サラダ油
13 月	① きのこうどん ② ポテトサラダ ③ フルーツ(季節)	豚肉、油揚げ	人参、えのき、ぶなしめじ しいたけ、玉ねぎ、青ねぎ きゅうり、人参	うどん、さといも、片栗粉 じゃが芋
	10 ① 星バフ(朝おやつ)			星バフ
	3 ① しらすチャーハン(軟飯)、⑥牛乳	しらす干し、牛乳1L	人参、玉ねぎ、粟だごん	米、油、胡麻油
14 火	① ツナひじきごはん(軟飯) ② みそ汁(さつまいも・わかめ) ③ 厚揚げの旨煮 ④ フルーツ(季節)	ツナ、芽ひじき、 厚揚げ、豚肉	人参、わかめ、人参、大根 しめじ、玉ねぎ 季節のフルーツ	米、さつま芋、サラダ油 上白糖
	10 ① ミレービスケット(朝おやつ)			ミレービスケット
	3 ① 焼きそば、⑥牛乳	豚肉、牛乳1L	人参、キャベツ、ピーマン	中華麺、油
15 水	① ツナロールパン ② 豆乳クリームシチュー ③ 海鮮サラダ ④ フルーツ(季節)	ツナ、鶏肉、豆乳 エビ	玉ねぎ、パセリ、玉ねぎ、わかめ 人参、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、人参 季節のフルーツ	バターロール、じゃが芋 サラダ油 上白糖、サラダ油
	10 ① 干し芋(朝おやつ)			干しいも
	3 ① 大学芋、⑥牛乳	牛乳1L		さつま芋、サラダ油、上白糖、ごま

〈給食予定献立表(三色食品群)〉

城山保育園上石原

完了食

令和5年3月 献立表

2023年3月1日(水)～2023年3月31日(金)

日曜日	曜日	料理名	ざ い り ょ う		
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	黄：方や体温となるもの
16	木	① 軟飯 ② 豚汁 ③ 鯖の竜田揚げ ④ もやしと小松菜の煮浸し ⑤ フルーツ(季節)	豚肉、油揚げ、味噌 鯖、油揚げ	野菜類・藻類・くだもの類 大根、人参、長ねぎ、ごぼう 万能ねぎ、しょうが、もやし 小松菜、人参、ぶなしめじ 季節のフルーツ	穀類・油類類・砂糖類・いも類 米、胡麻油、片栗粉 サラダ油
		⑥ 牛乳(100ml)	牛乳1L		
		⑦ ライスクッキー(非常食) ⑧牛乳 (お楽しみ献立)	牛乳1L		ライスクッキー(非常食)
17	金	① わかめごはん(らいおんのみ選択可) ② クロワッサン ③ コーンスープ ④ 唐揚げ ⑤ エビフライ ⑥ リンゴサラダ ⑦ フルーツポンチ	鶏肉、えび コンクリート、牛乳1L	しょうが、コーン、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン りんご、白桃缶、みかん缶	米、クロワッサン、片栗粉 油、小麦粉、パン粉 サラダ油、サラダ油、上白糖 かぼちりの素、上白糖
		⑧ ヨーグルト(朝おやつ) ⑨ 2種のロールケーキとフルーツ、⑩牛乳	ヨーグルト ホイップクリーム、牛乳1L	いちご	ロールケーキ、ロールケーキいちご
		⑪ 五目うどん ⑫ さつま芋サラダ ⑬ フルーツ(季節) ⑭ 牛乳(100ml)	豚肉 鶏ひき肉、牛乳1L	人参、白菜、大根、干し椎茸 万能ねぎ、いんげん レーズン、季節のフルーツ	うどん、胡麻油、さつま芋 上白糖
18	土	⑮ かやくおにぎり(軟飯)、⑯牛乳 ⑰ 豚汁(軟飯) ⑱ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ⑲ 切干大根のツナ和え ⑳ フルーツ(季節)	鶏ひき肉、牛乳1L 豚肉、味噌 ツナ	人参、ごぼう、糸みつば 玉ねぎ、人参、いんげん、わかめ 切干大根、人参、きゅうり もやし、季節のフルーツ	米、上白糖 米、サラダ油、上白糖 じゃが芋、胡麻油、上白糖
		㉑ 星バフ(朝おやつ) ㉒ ガーリックトースト、⑳牛乳	牛乳1L		星バフ 食パン、バター
		㉓ しょうゆラーメン ㉔ じゃが芋とベーコンのソテー ㉕ フルーツ(季節) ㉖ 牛乳(100ml)	かつお節、豚肉、 アレルギーベーコン	人参、長ねぎ、ほうれん草、わかめ 人参、玉ねぎ 季節のフルーツ	中華麺、胡麻油、じゃが芋 サラダ油
20	月	㉗ 干し芋(朝おやつ) ㉘ チヂミ、㉙牛乳	豚ひき肉、牛乳1L	にら、玉ねぎ	干しいも 小麦粉、上白糖
		㉚ 軟飯 ㉛ 清まし汁(豆腐・万能ねぎ) ㉜ サケのちゃんちゃん焼き ㉝ 納豆和え ㉞ フルーツ(季節)	鮭、味噌、納豆	万能ねぎ、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン、小松菜 人参、もやし 季節のフルーツ	米、上白糖
		㉟ 和風スパゲティ、㊱牛乳	アレルギーベーコン、のり、牛乳1L	人参、玉ねぎ、しめじ、えのき	スパゲティ、油
22	水	㊲ ピラフ(軟飯) ㊳ スープ(ほうれん草・しいたけ) ㊴ ハンバーグ ㊵ コーンサラダ ㊶ フルーツ(季節)	アレルギーベーコン 豚ひき肉、豆乳	人参、玉ねぎ、コーン マッシュルーム、グリルベ ほうれん草、しいたけ 玉ねぎ、トマト缶、コーン キャベツ、きゅうり、人参	米、油、パン粉、油
		㊷ ベビーステック(朝おやつ) ㊸ ココアマフィン、㊹牛乳	ホイップクリーム、牛乳1L	みかん缶	ベビーステック ココアマフィン
		㊺ チャンポンにゅうめん ㊻ 南瓜の炒め物 ㊼ フルーツ(季節) ㊽ 牛乳(100ml)	豚肉	人参、にら、キャベツ もやし、長ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ	そうめん、胡麻油、サラダ油 上白糖
23	木	㊾ ガレーピラフ(軟飯) ㊿牛乳 ㊽きのこうどん ㊾ ポテトサラダ ㊿ フルーツ(季節)	アレ ウィンナー、牛乳1L 豚肉、油揚げ	人参、ピーマン、コーン 人参、えのき、ぶなしめじ しいたけ、玉ねぎ、青ねぎ きゅうり、人参	米、サラダ油 うどん、さといも、片栗粉 じゃが芋
		㊽星バフ(朝おやつ) ㊾ しらすチャーハン(軟飯)、㊿牛乳	牛乳1L しらす干し、牛乳1L		星バフ 米、油、胡麻油
		㊽ツナひじきごはん(軟飯) ㊾みそ汁(さつまいも・わかめ) ㊿厚揚げの旨煮 フルーツ(季節)	ツナ、味噌 厚揚げ、豚肉	人参、わかめ、人参、大根、芽ヒジキ しめじ、玉ねぎ 季節のフルーツ	米、さつま芋、サラダ油 上白糖
25	土	㊽ミレービスケット(朝おやつ) ㊾ ライスクッキー(非常食) ㊿牛乳			ミレービスケット ライスクッキー(非常食)
		㊽軟飯 ㊾みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ㊿鶏肉の唐揚げソース ㊽人参サラダ フルーツ(季節)	味噌、鶏肉	ちんげん菜、玉ねぎ、長ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり レーズン、季節のフルーツ	米、片栗粉、サラダ油 上白糖、サラダ油、上白糖
		㊽干し芋(朝おやつ) ㊾あんまーがリンサンド⑩牛乳	牛乳1L		干しいも 食パン、プアーガリン、こしあん
27	月	㊽軟飯 ㊾豚汁 ㊿鯖の竜田揚げ ④もやしと小松菜の煮浸し ⑤フルーツ(季節)	豚肉、油揚げ、味噌 鯖、油揚げ	大根、人参、長ねぎ、ごぼう 万能ねぎ、しょうが、もやし 小松菜、人参、ぶなしめじ 季節のフルーツ	米、胡麻油、片栗粉 サラダ油
		⑥牛乳(100ml) ⑦きなこクッキー、⑧牛乳	牛乳1L きな粉、牛乳1L		
		⑨赤飯(軟飯) ⑩清まし汁(えのき・長ねぎ) ⑪肉じゃが ⑫ちくわの磯辺揚げ ⑬フルーツ(季節)	豚肉、油揚げ、味噌 ちくわ	えのき、長ねぎ、玉ねぎ、あおさ 人参、シラタキ、人参 いんげん、季節のフルーツ	小麦粉、バター、上白糖 米、じゃが芋、上白糖 小麦粉、サラダ油
28	火	⑭ベビーステック(朝おやつ) ⑮フルーツゼリー、クラッカー⑯牛乳	牛乳1L	みかん缶、白桃缶	ベビーステック かぼちりの素、上白糖、クラッカー

献立種類	完了食		
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質
平均栄養価	562 kcal	19.2 g	20.7 g