

# 東平野幼稚園 3月 給食だより

みんな げんきでね!

〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

★の日はお楽しみメニューです。

★マークが付いているメニューは、  
年長さんのリクエストメニューです。



日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	金	桃色ひなちらし 高野豆腐の煮物 花魁のすまし汁 ひながし	鶏ミンチ・●鶏糸卵 (→コーン) ・桜でんぶ 高野豆腐	水煮れんこん・干しいたけ・人参 ・さやえんどう 小松菜 わかめ	米(国産)・砂糖・油・砂糖 砂糖 花魁 ひなあられ(ボン菓子)	穀物酢・塩・和風だし ・醤油・みりん 和風だし・醤油・酒 だし・醤油・みりん・塩
2	土	中華丼 もやしときゅうりのサラダ 中華スープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・きゅうり 大根・青ねぎ	米(国産)・油・片栗粉 砂糖・ごま油	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ
4	月	ハンバーグトマトソース 野菜のソテー ポテトフライ ごはん スープ	ハンバーグ	玉ねぎ・トマト ほうれん草・コーン	油 油 フライドポテト・油 米(国産)	ケチャップ チキンコンソメ 塩
5	火	チキンカレー 大根サラダ いちごミルクかん	鶏肉	玉ねぎ・人参 大根・わかめ・きゅうり 寒天	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・いちごジャム	カレーフレーク 青じそドレッシング
6	水	けんちんうどん 牛肉と玉ねぎの炒め物 フルーツ(パイナップル)	豆腐 牛肉	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・さやえんどう パイナップル	うどん・里芋 油・砂糖	だし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・和風だし
7	木	鶏照焼丼 じゃこ大豆 味噌汁	鶏肉 しらす干し・大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・いんげん・人参・しょうが チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 麩	醤油・みりん 醤油・酒 だし
8	金	白身魚のチーズ照焼 マカロニサラダ ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ・チーズ ウインナー 赤味噌・白味噌	きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 青ねぎ	油・砂糖 マカロニ・●マヨネーズ 油 (→ドレッシング) 米(国産) 里芋	醤油・みりん 塩 チキンコンソメ だし
9	土	麻婆丼 切干大根サラダ 中華スープ	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参 切干大根・赤ピーマン・きゅうり チンゲン菜・もやし	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ
★	11月	エビフライ 鶏肉の唐揚げ イタリアンサラダ ケチャップライス コーンクリームスープ フルーツ(黄桃&白桃)	●エビフライ (→鶏肉の唐揚げ) 鶏肉 牛乳	しょうが キャベツ・グリーンアスパラガス・人参 玉ねぎ・ピーマン コーン 黄桃(缶詰)・白桃(缶詰)	油 片栗粉・油 イタリアンドレッシング 米(国産)・油	醤油・酒 ケチャップ・チキンコンソメ・塩 コーンクリームスープの素
12	火	ボークシチュー ハムサラダ ロールパン フルーツ(バナナ)	豚肉 ●ハム (→なし)	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ブロッコリー・コーン バナナ	じゃが芋・油 ●マヨネーズ (→ドレッシング) ロールパン	ハヤシフレーク・ケチャップ
13	水	メンチカツ ほうれん草のサラダ 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	●メンチカツ (→牛肉と玉ねぎのソース炒め) うす揚げ・赤味噌・白味噌	ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ	油 さつま芋 米(国産)	玉ねぎドレッシング だし
14	木	お弁当				
15	金	お弁当				
16	土	卒園式				
18	月	お弁当				
19	火	お弁当				
20	水	お弁当				
21	木	春分の日				
22	金	肉にゅうめん 里芋とがんもの煮物 フルーツ(みかん缶)	牛肉 一口がんも	梅型人参・わかめ・干しいたけ ・青ねぎ・だし昆布 みかん(缶詰)	そうめん・油 里芋・砂糖	だし・醤油・みりん・塩 和風だし・醤油・酒
23	土	豚肉と野菜のオイスター丼 中華サラダ 中華スープ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン 白菜・きゅうり・コーン 大根・人参	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油	オイスターソース・醤油・酒 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ
25	月	アジフライ 粉ふき芋 カリフラワーの青じそ和え ごはん 味噌汁	アジフライ 赤味噌・白味噌	カリフラワー・人参 玉ねぎ・わかめ	油 じゃが芋 米(国産)	塩 青じそドレッシング だし
26	火	塩ラーメン さつま芋の甘煮 フルーツ(オレンジ)	豚肉	チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・人参 オレンジ	中華麺・油 さつま芋・砂糖	醤油・鶏がらスープ・塩
27	水	鶏肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜 かぼちゃ もやし・青ねぎ	油・砂糖 砂糖 米(国産)	ケチャップ・醤油・みりん・酒 和風だし・醤油・酒 だし
28	木	家常豆腐(ジャージャー)丼 春雨サラダ 中華スープ	豚ミンチ・厚揚げ ・テンメンジャン・赤味噌	人参・玉ねぎ・干しいたけ・いんげん ・にんにく・しょうが 赤ピーマン・きゅうり 大根・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 春雨・ごま油・砂糖	醤油・酒・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 鶏がらスープ
29	金	鶏じゃが ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ごぼう・コーン・さやえんどう わかめ	じゃが芋・油・砂糖 ●マヨネーズ (→なし) 米(国産) 麩	和風だし・醤油・みりん・酒 塩 だし
30	土	焼そば もやしとブロッコリーの和え物 フルーツ(りんご)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 もやし・ブロッコリー りんご	中華麺・油	お好み焼ソース 醤油・みりん・和風だし

平均栄養価 : エネルギー 387 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.8g カルシウム 54 mg