

# 令和2年3月 ふたば保育園給食予定献立表

日	曜	献立名		材 料 名		
		昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	鶏肉の塩麴焼き 蓮根の金平 えのきのスープ いよかん	鮭おにぎり 豆乳	豚ひき肉 わかめ 鶏もも肉 鮭フレーク 豆乳 青のり 粉豆腐 削り節 栄養だし	白米 玄米 塩麴 三温糖 植物油	人参 蓮根 さやえんどう えのき茸 大根葉 いよかん
3	火	家常豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 りんご	毎豆乳がりん あられ 麦茶	豚肉 栄養だし 豆乳 味噌 油揚げ 未:豆腐 以:厚揚げ	白米 玄米 片栗粉 さつま芋 三温糖 植物油 あられ	根生姜 白菜 玉葱 ビーマン レーズン 小松菜 切干大根 いちご りんご
4	水	鯛の照り焼き 更紗炒め 味噌汁 甘夏	海苔おにぎり 煮干し 麦茶	鯛 ベーコン 豆腐 味噌 海苔 青のり 煮干し 栄養だし	白米 玄米 白ごま 油 じゃが芋	人参 ビーマン なめこ 甘夏
5	木	中華丼 納豆和え スープ ししゃものみりん干し いよかん	黒糖くずもち 豆乳	帆立貝水煮 豚肉 納豆 豆乳 ししゃものみりん干し きな粉 しらす干し わかめ	白米 玄米 白ごま 油 黒砂糖 くず粉 ごま油 片栗粉	人参 干しいたけ 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 もやし いよかん
6	金	ミートローフ フレンチサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 いちご	焼き芋 豆乳	豚ひき肉 わかめ 豆腐 豆乳 青のり 味噌 粉豆腐 削り節 栄養だし 高野豆腐	白米 玄米 油 三温糖 さつま芋	人参 玉葱 (令)グリーンピース きゃべつ りんご みかん缶 ホールコーン ブロッコリー いちご
9	月	豚肉のきのこ焼き 味噌汁 高野豆腐の含め煮 いよかん	黄桃ケーキ 豆乳	豚肉 高野豆腐 豆乳 味噌 栄養だし	白米 玄米 油 三温糖 米粉 米油 じゃが芋	根生姜 しめじ えのき茸 きゃべつ ニラ (令)グリーンピース 黄桃缶 いよかん
10	火	鶏肉の唐揚げ じゃこサラダ コーンスープ いちご	焼きおにぎり 豆乳	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 豆乳 味噌	白米 玄米 白ごま 片栗粉 油	根生姜 きゃべつ ブロッコリー 人参 玉葱 クリームコーン レモン いちご
11	水	お別れ給食	クラッシュゼリー せんべい	鶏もも肉 油揚げ 高野豆腐 海苔	白米 じゃが芋 せんべい	人参 かんぴょう たくあん さやえんどう 玉葱 小松菜 切干大根 三つ葉 清見オレンジ みかん缶 パイン・黄桃缶 りんごジュース
12	木	鮭のオイル焼き 豆腐の味噌汁 ブロッコリーのごま和え りんご	コーンフレークおこし 豆乳	鮭 粉豆腐 栄養だし 豆乳 味噌 味噌 青のり 削り節	白米 玄米 米粉 三温糖 オリーブ油 マッシュマロ 白・黒ごま ユンレーク	ブロッコリー 人参 なめこ りんご
13	金	回鍋肉 南瓜の含め煮 味噌汁 納豆和え いよかん	豆腐入りブラウニー 豆乳	豚肉 味噌 青のり 納豆 しらす干し 栄養だし 豆乳 油揚げ 豆腐	白米 玄米 片栗粉 米粉 ごま油 三温糖 ココア 米油	きゃべつ 人参 小松菜 根生姜 にんにく 南瓜 もやし いよかん
16	月	麻婆豆腐 きゃべつのスープ 焼きししゃも いちご	黒糖蒸しケーキ 豆乳	栄養だし 削り節 青のり 豆腐 粉豆腐 豚ひき肉 味噌 豆乳 ししゃも	白米 玄米 片栗粉 油 ごま油 三温糖 白ご 黒砂糖 米粉 米油	玉葱 長葱 根生姜 なら 人参 きゃべつ 栗甘露煮 いちご
17	火	肉じゃが 味噌汁 りんご ニラしらす納豆和え	ひじきおにぎり 豆乳	豚肉 しらす干し 栄養だし 納豆 味噌 芽ひじき 削り節 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 白滝 三温糖 白ごま	人参 玉葱 小松菜 なら きゃべつ しめじ りんご
18	水	グラタン 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 甘夏	フルーツ豆乳グルト 麦茶	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 豆乳 味噌 豆乳グルト 栄養だし	白米 玄米 米粉 油 米粉マカロニ ごま油 上白糖 マッシュポテト	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ パセリ 甘夏 小松菜 えのき茸 黄桃・みかん・パイン缶
19	木	鮭のマヨネーズ焼き 味噌汁 ひじきの煮もの いちご	おはぎ 豆乳	栄養だし 削り節 青のり 味噌 粉豆腐 鮭 豆乳 油揚げ 芽ひじき きな粉	白米 玄米 もち米 マヨドレ 黒ごま 三温糖 コーンフレーク	玉葱 パセリ レモン 人参 小松菜 いちご
23	月	鶏肉のごま味噌焼き 味噌汁 切干大根煮 清見オレンジ	おかかおにぎり 豆乳	鶏もも肉 味噌 油揚げ 豆乳 栄養だし 削り節	白米 玄米 白ごま 三温糖	切干大根 人参 きゃべつ 玉葱 清見オレンジ
24	火	豚肉の柳川風煮 粉吹き芋 味噌汁 いちご	未:マカロニきな粉 以上:きな粉餅 豆乳	栄養だし 削り節 青のり 味噌 粉豆腐 豆腐 豆乳 豚肉 きな粉	白米 玄米 もち 白滝 油 米粉マカロニ 三温糖 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 しめじ なめこ ほうれん草 いちご
25	水	カレーライス もやしのナムル りんごジュース 甘夏	野菜ピラフおにぎり 煮干し 麦茶	豚肉 無添加煮干し 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま油 白ごま 加レム	にんにく 根生姜 人参 玉葱 もやし ほうれん草 りんご ホールコーン (令)グリーンピース 甘夏
26	木	炒めビーフン 中華スープ 鶏レバーの味噌焼き りんご	揚げじゃが 豆乳	豚ひき肉 鶏レバー 味噌 豆乳 わかめ 青のり	白米 玄米 三温糖 油 じゃが芋 オリーブ油	人参 玉葱 きゃべつ エリンギ 長葱 にんにく 根生姜 りんご
27	金	ポークビーンズ しらす納豆和え 味噌汁 清見オレンジ	さつま芋蒸しパン 豆乳	豚肉 ベーコン しらす干し 納豆 栄養だし 味噌 わかめ きな粉 豆乳	白米 玄米 じゃが芋 三温糖 さつま芋 米粉 米油	玉葱 人参 大根葉 えのき茸 清見オレンジ
30	月	魚のごま味噌焼き 清まし汁 マカロニサラダ いちご	甘納豆蒸しパン 豆乳	未:カレイ 以:鯖 ベーコン 味噌 豆腐 豆乳 栄養だし	白米 玄米 マヨドレ 白ごま 米粉 米油 甘納豆 三温糖	根生姜 きゃべつ 胡瓜 人参 しめじ いちご
31	火	豆乳クリーム煮 味噌汁 ブロッコリーのお浸し 甘夏	カレーおにぎり 豆乳	鶏もも肉 豆乳 削り節 味噌 栄養だし ベーコン	白米 玄米 米粉 油 オリーブ油 カレー粉	人参 玉葱 にんにく かぶ・葉 マッシュルーム ブロッコリー 長葱 なめこ レーズン 甘夏 (令)グリーンピース

## 《平均栄養価》

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食 塩
基準3歳未満児	470kcal	17.6g	13.1g	216mg	1.7g
予定平均値	510kcal	20.6g	14.0g	171mg	1.6g
基準3歳以上児	630kcal	23.6g	17.6g	285mg	2.1g
予定平均値	614kcal	23.8g	18.0g	191mg	2.0g

### ★11日(水) お別れ給食★

未満児: ちらし寿し  
以上児: 太巻き寿司(桃の花・文銭巻)  
旨煮・清まし汁・清見オレンジ

### 一年長児リクエスト給食の一日

6日(金) ちゅーりっぷ組  
10日(火) ゆり組  
12日(木) ひまわり組

※白米に対し3割の玄米を給食で入れています。  
また、栄養だしを使ったふりかけやごま、青のり  
しらすを混ぜた納豆を週1回ほど献立にしています。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。