



3月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年

今日は、みんなが考えてくれた **リクエストメニュー** が献立の中に入っているよ！

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1	火	ハヤシライス ベビーチーズ コーンサラダ パイン缶	豚肉/ベビーチーズ	米・油・じゃが芋 ハヤシルウ	玉葱・人参/コーン・キャベツ 胡瓜/パイン缶	手作りドレッシング	534
2	水	車麩のみそカツ ひじきの煮付け ごはん けんちん汁 リンゴの味くらべ	みそ/ひじき・ちくわ	車麩・小麦粉/パン粉・油 砂糖/米/里芋・ごま油	人参・グリーンピース/大根 糸蒟蒻・ごぼう・ねぎ/ふじリンゴ 玉林りんご	みりん・醤油・だし	479
3	木	三色丼 揚げ餃子 小町和え 花麩と三つ葉のすまし汁 ひなあられ	鶏肉・卵/餃子/油揚げ	米・砂糖・油/白ごま/花麩 ひなあられ	青菜・しょうが/もやし/三つ葉	みりん・醤油・塩・だし	549
4	金	厚揚げのそぼろあんかけ丼 魚の南部揚げ じゃが芋のスープ パイナップル	厚揚げ/鶏肉/魚 油揚げ・わかめ	米・砂糖・片栗粉/いりごま 油/じゃが芋・ごま油	玉葱・ねぎ・椎茸/パイナップル	みりん・醤油・だし・中華味	754
8	火	コーンがたっぷり醤油ラーメン 春巻き 若布サラダ リンゴ	豚肉/春巻き/わかめ ツナ缶	ラーメン/油	コーン・白菜・人参・ねぎ・椎茸 キャベツ・胡瓜/りんご	醤油ラーメンスープの素 マヨドレ	348
9	水	焼き肉 白菜とほうれん草のおかか和え ごはん 麩とキャベツのみそ汁 白桃缶	豚肉/花かつお/みそ	油・砂糖/米/麩	玉葱・赤パプリカ・黄パプリカ ピーマン・にんにく・しょうが 白菜・ほうれん草・人参 キャベツ/白桃缶	醤油・みりん・塩・こしょう だし	427
10	木	油淋鶏 三色野菜炒め ごはん 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	鶏肉/わかめ・みそ	小麦粉・油/米	ねぎ・しょうが/キャベツ・人参 ピーマン/大根/オレンジ	醤油・みりん・酢・塩 こしょう・だし	500
11	金	カレーライス 大豆ミートのから揚げ コールスロー 食べる小魚(ごま含む)	豚肉/大豆ミート 食べる小魚	米・油・じゃが芋 カレールー/片栗粉	玉葱・人参/しょうが・にんにく キャベツ・胡瓜・コーン	みりん・醤油 手作りドレッシング	585
14	月	チキンライス ハートのコロッケ 胡瓜のマヨドレ和え えのきと青菜のスープ ストロベリーケーキ	鶏肉/ハートのコロッケ	米・油/いちごジャム ケーキミックス	玉葱・インゲン・コーン 切干大根・胡瓜・人参/えのき 青菜	ケチャップ・塩・こしょう マヨドレ・コンソメ	619
15	火	ナポリタンスパゲッティ ふかし芋 若布スープ バナナ	ウインナー/わかめ	スパゲティ・油/さつま芋	玉葱・人参・ピーマン・椎茸 バナナ	ケチャップ・コンソメ	377
16	水	鯖の西京焼き ブロックリーのごまあえ ごはん かきたま汁 オレンジ	さわら・みそ/卵	砂糖・油/すりごま/米 片栗粉	ブロックリー・しめじ・赤パプリカ 貝割れ/オレンジ	みりん・醤油・だし	436
17	木	ツナとコーンのピザトースト フライドポテト 春雨サラダ 100%オレンジジュース パナナ	ツナ缶・ミックスチーズ	食パン・油/じゃが芋/春雨	玉葱・ピーマン・コーン/胡瓜 赤パプリカ・黄パプリカ ジュース/バナナ	ケチャップ・塩・マヨドレ	456
18	金	クリームシチュー エビのイタリアンドレッシングサラダ ごはん ゼリーアラモード	鶏肉・牛乳/むきえび グレープゼリー ホイップクリーム	じゃが芋・油・シチュールー オリーブオイル/米	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・レタス・胡瓜 みかん缶・パイン缶	手作りドレッシング	507
23	水	自分で作ろう！大っきなおにぎり めかじきの鍋照り焼き 具沢山の味噌汁 オレンジ	しらす干し・焼きのり メカジキ/木綿豆腐・みそ	米/油	菜めしの素/大根・人参・椎茸 ねぎ/オレンジ	醤油・みりん・だし	303
24	木	お野菜たっぷりきつねきしめん ふわふわ豆腐のあんかけ ストロベリーヨーグルト	油揚げ/魚肉すり身 豆腐・卵/ヨーグルト	きしめん/ごま・片栗粉 いちごジャム	もやし・キャベツ・椎茸 赤パプリカ・ねぎ/人参 玉葱・コーン	醤油・みりん・だし	596
25	金	鶏のから揚げ 菜の花入りお浸し ごはん 里芋と若布のみそ汁 リンゴ	鶏肉/油揚げ/わかめ みそ	片栗粉・油/米/里芋	しょうが・にんにく/菜の花 キャベツ・人参/りんご	みりん・醤油・だし	488
28	月	煮込みハンバーグ ベイクドポテト ツナとキャベツのソテー ごはん パイナップル	ハンバーグ/ツナ缶	油/じゃが芋/米	玉葱・マッシュルーム トマト水煮/キャベツ・人参・椎茸 パイナップル	ケチャップ・ソース・塩 こしょう	572
29	火	タコライス エビフライ 若布スープ プリン	牛肉・豚肉・ミックスチーズ えびフライ/わかめ/プリン	米・油	玉葱・レタス・トマト・にんにく 豆苗	純カレー・ケチャップ ソース・コンソメ	516
30	水	味噌煮込みうどん 白身魚フライ 大根の炒め煮 オレンジ	鶏肉・かまぼこ・赤みそ 白身魚フライ/油揚げ	うどん・油・砂糖	白菜・えのき・ねぎ/大根・人参 インゲン/オレンジ	醤油・みりん・だし	364
31	木	鶏の竜田揚げ 白菜のゆかり和え ごはん 油揚げと玉葱のみそ汁 パイナップル	鶏肉/油揚げ・みそ	片栗粉・油/米	しょうが/白菜・人参・ゆかりの素 玉葱/パイナップル	醤油・みりん・だし	487

材料等の都合により献立を変更することがございます。
一日平均給与量 エネルギー:495kcal 脂質:16.7g たんぱく質:15.2g 炭水化物:74.4g 食塩相当量:1.7g