



3月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)

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!



2023年

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	水	ミートソーススパゲティ コーンサラダ 若布スープ キャンディチーズ	牛肉・豚肉/わかめ キャンディチーズ	スパゲティ・油・砂糖 片栗粉	玉葱・マッシュルーム・人参 トマト・にんにく/コーン・キャベツ 胡瓜/貝割れ	塩・こしょう・ソース ケチャップ・コンソメ 手作りドレッシング	417	
2	木	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ 小松菜納豆 トマト 里芋と若布のみそ汁 オレンジ	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・醤油・みりん・片栗粉・油 小松菜・人参・納豆・いりごま・醤油・みりん/トマト 里芋・わかめ・みそ・だし/オレンジ		マクロビオティックの日		426	
3	金	自分でまきまき!手巻き寿司 チキンナゲット 三色野菜のお浸し 花麩と三つ葉のすまし汁 ひなあられ	厚焼きたまご・ちくわ 焼きのり/チキンナゲット		米・砂糖/油/花麩 ひなあられ	胡瓜/青菜・キャベツ 赤パプリカ/三つ葉	酢・塩・醤油・みりん・だし	528
6	月	ハンバーグ インゲンとポテトのソテー ごはん 具だくさんのみそ汁 バイン缶	ハンバーグ/油揚げ わかめ・みそ	油/じゃが芋/米	インゲン/大根・白菜/バイン缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・だし	512	
7	火	メンチカツ 春雨サラダ ごはん 玉葱と若布のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	メンチカツ/わかめ・みそ 食べる小魚	油/春雨/米	胡瓜・人参・コーン/玉葱	ケチャップ・マヨドレ・だし	560	
8	水	油淋鶏(鶏のネギソース) トマト スチームブロccoli ごはん ABCスープ リンゴ	鶏肉/わかめ	小麦粉・油/米/マカロニ	ねぎ・しょうが/にんにく/トマト ブロccoli/りんご	醤油・みりん・酢・コンソメ	445	
9	木	お野菜たっぷりソース焼きそば 揚げ餃子 ストロベリーヨーグルト	豚肉/餃子/ヨーグルト	焼きそば・油/いちごジャム	キャベツ・もやし・青菜 赤パプリカ・黄パプリカ・木耳	ソース	494	
10	金	園で焼き立て!メロンパン イカドーナツフライ 具沢山のマカロニサラダ 牛乳 プチゼリー	イカドーナツフライ/ツナ缶 牛乳/プチゼリー	メロンパン/油/マカロニ	胡瓜・玉葱・人参・コーン	ケチャップ・マヨドレ	409	
13	月	サバの味噌煮 花かまぼこ 切干大根の炒め煮 ごはん 白菜と若布のみそ汁 イチゴゼリー	サバ・みそ/花かまぼこ 油揚げ・わかめ・みそ いちごゼリー	砂糖/油/米	しょうが/切干大根・人参 インゲン/白菜	みりん・醤油・だし	483	
14	火	ピザトースト パンキンサラダ コンソメスープ オレンジ	ツナ缶・ミックスチーズ ウインナー	食パン・油	玉葱・ピーマン・コーン/南瓜 胡瓜・レーズン/キャベツ オレンジ	ケチャップ・マヨドレ コンソメ	341	
15	水	お野菜たっぷりきつねぎしめん ちくわの磯部揚げ バナナ	油揚げ/ちくわ・あおりの粉	きしめん/小麦粉・油	もやし・キャベツ・椎茸 赤パプリカ・ねぎ/バナナ	醤油・みりん・だし	638	
16	木	カレーライス ミニハンバーグ コールスロー グレープゼリー	豚肉/ミニハンバーグ グレープゼリー	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参・キャベツ・コーン 胡瓜	手作りドレッシング	623	
17	金	鶏のから揚げ 花野菜のソテー ごはん 若布スープ フルーツonカステラケーキ	鶏肉/わかめ ホイップクリーム	片栗粉・油/米/カステラ	しょうが・にんにく/ブロccoli カリフラワー・人参・コーン バイン缶・みかん缶	醤油・みりん・塩・こしょう コンソメ	595	
22	水	みそカツ 具だくさんのナポリタンスパ ごはん かきたま汁 プチゼリー	トンカツ・みそ/鶏肉/卵 プチゼリー	油・砂糖/スパゲティ/米 片栗粉	玉葱・しめじ・人参・コーン ピーマン/三つ葉	みりん・ケチャップ・塩 こしょう・醤油・だし	540	
23	木	エビフライ&白身魚フライのタルタルソース添え 和風野菜炒め ごはん 大根とわかめのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	えびフライ・白身魚フライ わかめ・みそ/食べる小魚	油/砂糖/米	コーン・玉葱・胡瓜/蓮根・人参 ピーマン・糸蒟蒻/大根	マヨドレ・醤油・みりん・だし	571	
24	金	クリームシチュー ツナサラダ ゆかりごはん オレンジ	鶏肉・牛乳/ツナ缶	じゃが芋・油・シチュールー 米	人参・玉葱/レタス・キャベツ 胡瓜/ゆかりの素/オレンジ	7大アレルギー不使用 ゴマドレッシング	486	
27	月	10種の具材が入った豚汁 タラの照り焼き ほうれん草のごまよこし ごはん キャンディチーズ	豚肉・油揚げ・みそ/たら キャンディチーズ	里芋/油/すりごま/米	大根・人参・ごぼう・糸蒟蒻 えのき・ねぎ・椎茸/ほうれん草 白菜	だし・醤油・みりん	405	
28	火	お野菜たっぷり醤油ラーメン ポイルドウインナー ハッシュドポテト バナナ	豚肉/ウインナー	ラーメン/ハッシュドポテト 油	もやし・キャベツ・人参・ピーマン 木耳/バナナ	醤油ラーメンスープの素 塩	393	
29	水	麻婆飯 春巻き もやしのナムル リンゴ	豚肉・木綿豆腐・みそ 春巻き	米・砂糖・ごま油・片栗粉 油/いりごま	玉葱・ねぎ・椎茸/もやし/りんご	醤油・みりん・塩・こしょう	447	
30	木	ミートボールの甘辛煮 粉ふき芋 人参グラッセ ごはん コンソメスープ バイン缶	ミートボール/わかめ	砂糖/じゃが芋/米	玉葱・青菜/人参/貝割れ バイン缶	醤油・みりん・塩・コンソメ	388	
31	金	カルシウムたっぷりまぜごはん 車麩のみそカツ 春キャベツと油揚げの煮浸し じゃが芋と玉葱のみそ汁 黄桃缶	しらす干し/みそ/油揚げ	米・いりごま・ごま油/車麩 小麦粉/パン粉・油・砂糖 じゃが芋	小松菜・椎茸・人参/春キャベツ 玉葱/黄桃缶	醤油・みりん・だし	478	

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:485kcal 脂質:15.8g たんぱく質:15.1g 炭水化物:73.5g 食塩相当量:1.6g