

3月給食献立表

上鳥羽保育園
2021年3月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 月	ごはん ブルコギ スープ	ごはん/★大豆油/か たくり粉	★和牛リブロース(脂 肪なし)/★厚揚げ/ ★たまご/★牛乳/★ フランクフルト	玉葱/にんじん/にら /とうもろこし缶詰(ク リム)/とうもろこし (加氷冷凍)/パセリ	牛乳 フランクフルト ☆	1食分 - 613 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 29.9 g 食塩相当量 2.0 g
2 16 30 火	ごはん 鶏肉の梅チーズ焼き カラフルサラダ 味噌汁	ごはん/三温糖/じゃ がいも/★蒸しまん じゅう	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★プロセスチー ズ/★木綿豆腐/わか め(乾燥、水戻し)/★ 米みそ(淡色辛みそ)/ ★牛乳	しょうが/梅干し(調 味漬)/きゅうり/ キャベツ/だいこん/ レモン(果汁、生)/と うもろこし(冷凍)	牛乳 まんじゅう	1食分 - 851 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.2 g
3 17 31 水	ごはん 赤魚の煮付け キャベツのおかか和え 味噌汁	ごはん/三温糖/★薄 力粉/★有塩バター/ 上白糖	かつお加工品(かつお 節)/★油揚げ/★米 みそ(淡色辛みそ)/★ 牛乳/★たまご	キャベツ/にんじん/ ★だいずもやし/青ね ぎ	牛乳 クッキー ☆	1食分 - 533 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.3 g
4 18 木	炊き込みご飯 野菜のみそマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん/板こんにやく /★ごま(いり)/★ マヨネーズ(卵黄型) /★パイ皮/グラ ニュー糖	★油揚げ/★鶏成鶏肉 胸(皮付き)/★焼き竹 輪/★米みそ(淡色辛 みそ)/★牛乳	にんじん/ごぼう/ キャベツ/にら	牛乳 シュガーパイ ☆	1食分 - 520 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 1.2 g
5 19 金	ロールパンサンド ブロッコリー、コロッケ スープ ロールパン ブロッコリー、ゆでたまご ホワイトスープ 他人うどん パイン	★ロールパン/★マヨ ネーズ(全卵型)/★ フレンチドレッシング /★大豆油/★有塩バ ター/★薄力粉	★ロースハム/★ゆで たまご/★ベーコン/ ★牛乳	きゅうり/ブロッコ リー/玉葱/にんじん /ぶなしめじ/グリン ピース(水煮缶詰)	牛乳 サクサク	1食分 - 657 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 33.6 g 食塩相当量 3.7 g
6 土	ごはん ピーマンの肉詰め アスパラサラダ 味噌汁	★うどん(ゆで)	★和牛モモ(脂身付 き)/★たまご/★牛 乳	玉葱/にんじん/ねぎ /パインアップル(缶 詰)	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 440 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 月	ごはん ビーマンの肉詰め アスパラサラダ 味噌汁	ごはん/★パン粉(乾 燥)/サラダ油/★マ ヨネーズ(卵黄型)/ ★食パン(市販品)/ ★ソフトタイプマーガ リン/グラニュー糖	★牛ひき肉/★豚ひき 肉/★牛乳/★たまご /★ベーコン/カット わかめ/★米みそ(淡 色辛みそ)/★きな粉 (大豆)	玉葱/青ピーマン/ア スパラガス/キャベツ /にんじん	牛乳 きなこトースト ☆	1食分 - 661 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 30.6 g 食塩相当量 1.9 g
9 23 火	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん/★小麦(玄穀・ 国産、普通)/かたくり 粉/サラダ油/じゃが いも/★マヨネーズ (卵黄型)	★鶏若鶏肉胸(皮なし) /★ロースハム/★油 揚げ/★米みそ(淡色 辛みそ)/★牛乳	にんじん/きゅうり/ とうもろこし缶詰(ホ ール)/キャベツ	牛乳 マリール	1食分 - 598 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.0 g
10 24 水	ごはん 鯖の味噌煮 大根なま酢 味噌汁	ごはん/三温糖/★薄 力粉/★無塩バター	かつお加工品(かつお 節)/★さば/★油揚 げ/★米みそ(淡色辛 みそ)/★牛乳/★た まご	だいこん/にんじん/ ★だいずもやし/青ね ぎ	牛乳 パウンドケーキ ☆	1食分 - 598 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.3 g
11 25 木	ハヤシライス マカロニサラダ スープ	ごはん/じゃがいも/ サラダ油/★マカロニ /★マヨネーズ(卵黄 型)/★無塩バター	★豚ロース(脂身付き) /★ロースハム/★牛 乳	玉葱/にんじん/グリ ンピース/トマト缶詰 (ホール)/きゅうり /西洋かぼちゃ/と うもろこし(冷凍)	牛乳 コーンバター ☆	1食分 - 614 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
12 26 金	フランスパン カレースープ フレンチサラダ	フランスパン/じゃが いも/サラダ油	★豚モモ(脂身付き)/ ★木綿豆腐/★牛乳	にんじん/玉葱/ほう れんそう/カリフラ ワー/ブロッコリー/ とうもろこし(加氷冷 凍)/キャベツ/きゅ うり	牛乳 せんべい	1食分 - 576 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 3.3 g
13 27 土	ちゃんぽん りんご	★中華めん(生)	★豚モモ(脂肪なし)/ ★牛乳	キャベツ/にんじん/ ★りんご	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 558 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)