

3月給食献立表

上鳥羽保育園

2022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 火	ごはん 麻婆豆腐 スープ	ごはん/サラダ油/上白糖/かたくり粉/緑豆はるさめ/★ひなあられ(関東風)	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★米みそ(赤色辛みそ)/★たまご/カットわかめ/★牛乳	にら/玉葱/にんじん	牛乳 ひなあられ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 30 水	ごはん ぶりの照り焼き 人参しりしり 味噌汁	ごはん/サラダ油/ごま油/★白ごま(いり)/★じゃがいも/★薄力粉/★マヨネーズ(全卵型)	ぶり/まぐろ缶詰(油漬フルークライト)/★木綿豆腐/★米みそ(淡色辛みそ)/★たまご/★焼き竹輪/★あおのり/かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/キャベツ/青ねぎ	ネギ焼き ★	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
3 17 31 木	ピビンバ しゅうまい スープ	ごはん/三温糖/★大豆油/★薄力粉/★無塩バター	★牛ひき肉/★豚ひき肉/★たまご/★牛乳	生ぜんまい(ゆで)/ほうれんそう/ブロッコリー/パセリ/玉葱/にんじん/チンゲンツアイ	牛乳 パウンドケーキ ★	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 1.4 g
4 18 金	フオカッチャ ごま味噌スープ アスパラサラダ	★小麦(玄穀・国産・普通)/★上白糖/オリゴ糖/★じゃがいも/★板こんにやく/★マヨネーズ(卵黄型)	★豚肩ロース(脂身付)/★木綿豆腐/★米みそ(淡色辛みそ)/★ベーコン/★牛乳	にんじん/ほんしめじ/★キャベツ/玉葱/ねぎ/アスパラガス	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.5 g
5 19 土	けんちんうどん パイン	★うどん(生)/★さといも/★こんにやく(精粉)	★豚モモ(脂身付き)/★焼き竹輪/★かつお加工品(かつお節)/★牛乳	にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/パインアップル(缶詰)	牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 3.0 g
7 月	ごはん 八宝菜 スープ	ごはん/サラダ油/かたくり粉/★じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)	★豚モモ(脂身付き)/★ベーコン/★牛乳/★たまご	はくさい/★たけのこ(ゆで)/★青ピーマン/★しょうが/にんじん/玉葱/とうもろこし缶詰(ホム)/パセリ	牛乳 ホットケーキ ★	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 火	ごはん テンジャオロース おくらスープ	ごはん/三温糖/ごま油/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/サラダ油	★和牛肩(脂身付き)/★木綿豆腐/★牛乳/★たまご	青ピーマン/玉葱/にんじん/えのきたけ/オクラ	牛乳 ドーナツ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.0 g
9 23 水	ごはん 鯖の味噌煮 大根とツナのサラダ すまし汁	ごはん/三温糖/★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	★まさば/★米みそ(淡色辛みそ)/まぐろ缶詰(油漬フルークライト)/★はんぺん/★牛乳	だいこん/にんじん/ほうれんそう	牛乳 シュガートースト ★	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.4 g
10 24 木	親子どんぶり キャベツのおかか和え 味噌汁	ごはん/三温糖/かたくり粉/★竹輪ふ/★じゃがいも/★有塩バター	★鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★たまご/★焼きそば/★まぼこ/★かつお加工品(かつお節)/わかめ(乾燥、水戻し)/★米みそ(淡色辛み)	玉葱/にんじん/切りみつば/★キャベツ	牛乳 じゃがバター ★	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 金	食パン ハヤシライス グリーンピースサラダ	★食パン(市販品)/★じゃがいも/★サラダ油/★マヨネーズ(全卵型)	★豚ロース(脂身付き)/★グリーンピース(揚げ豆)/★かに風味かまぼこ/★牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/トマト缶詰(ホール)/★キャベツ	牛乳 マリー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g
12 土	ちゃんぽん バナナ	★中華めん(生)	★豚モモ(脂肪なし)/★牛乳	★キャベツ/にんじん	牛乳 ぱりんこ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 月	ごはん 鶏肉と野菜のカレー炒め 味噌汁	ごはん/サラダ油/さつまいも/上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★豚肩ロース(脂身付)/★米みそ(淡色辛みそ)/★木綿豆腐/★寒天	玉葱/★キャベツ/にんじん/★だいず/★やし/★だいこん/★ほんしめじ/★青ねぎ/★りんご(ストレージス)	アップルゼリー ★	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 0.6 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)

《今月の栄養量》

	一人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	415	15.6	190	2.0	1.4
	園実施値	421	16.8	198	1.4	1.3
3歳以上児	目標値	575	21.6	260	2.4	1.6
	園実施値	533	21.2	206	1.9	1.6

3月はふじ組の子ども達が大好きなの給食をリクエストメニューとして献立に入れています