

3月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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 水 | ごはん ししやもの甘辛みりん焼き 春雨の酢の物 味噌汁 | ごはん/上白糖/★白 ごま(いり) /普通は るさめ(乾) /ごま油/ ★ロールパン | ししやも(生干し) /★ ロースハム /★米みそ (淡色辛みそ) /★牛乳 /★ウィンナー | きゅうり / にんじん / ★だいずもやし / ほう れんそう / 玉葱 / えの きたけ / キャベツ | 牛乳 ホットドック ☆ | 1球 [※] - 532 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g |
| 2 16 30 木 | ピビンバ しゅうまい 味噌汁 | ごはん / 三温糖 / サラ ダ油 | ★牛ひき肉 / ★豚ひき 肉 / ★たまご / ★米み そ(淡色辛みそ) / ★ ヨーグルト(全脂無糖) | 生ぜんまい(ゆで) / ほう れんそう / プラックマッ ペもやし / 玉葱 / にん じん / キャベツ / ★パ ナナ | 2日 ひなまつりおやつ ☆ 16日 30日 バナナヨーグルト ☆ | 1球 [※] - 511 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.3 g |
| 3 17 31 金 | ロールパン ミートソースパゲティ 和風サラダ スープ | ★ロールパン / ★スパ ゲッティ / 三温糖 | ★豚ひき肉 / ★牛乳 | にんじん / 玉葱 / パセ リ / トマト缶詰(ホー ル) / キャベツ / きゅ うり / だいこん / チン ゲンツアイ / えのきた け | 牛乳 マリー | 1球 [※] - 608 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g |
| 4 18 土 | ちゃんぽん バナナ | ★中華めん(ゆで) | ★豚モモ(赤肉) / ★牛 乳 | キャベツ / にんじん | 牛乳 ぱりんこ | 1球 [※] - 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g |
| 6 20 月 | ごはん 鶏肉の梅チーズ焼き 切干大根のごま酢和え 味噌汁 | ごはん / ★白ごま(い り) / 上白糖 / ★竹輪 ふ / さつまいも / サラ ダ油 / ★黒ごま(い り) | ★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / ★プロセスチー ズ / ★油揚げ / ★米み そ(淡色辛みそ) / ★牛 乳 | しょうが / 梅干し(調 味漬) / 切干しだい こん / にんじん / ほう れんそう / 玉葱 / 青ね ぎ | 牛乳 大学芋 ☆ | 1球 [※] - 571 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g |
| 7 火 | ごはん 里芋と厚揚げの煮物 味噌汁 | ごはん / さといも / じゃがいも / 上白糖 | ★豚モモ(赤肉) / ★厚 揚げ / ★米みそ(淡色 辛みそ) / ★牛乳 | ぶなしめじ / にんじん / さやえんどう / こま つな / 玉葱 | 牛乳 リッツクラッカー | 1球 [※] - 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.0 g |
| 8 22 水 | ごはん 鮭の葱味噌焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁 | ごはん / 上白糖 / ★黒 ごま(いり) / グラ ニュー糖 | ★米みそ(淡色辛みそ) / かつお加工品(かつ お節) / ★絹ごし豆腐 / カットわかめ / ★牛 乳 / ★たまご | 青ねぎ / ほうれんそう / にんじん / りよくと うもやし / 玉葱 | 牛乳 黒ごまプリン ☆ | 1球 [※] - 508 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g |
| 9 23 木 | ガバオライス ナムル スープ | ごはん / 三温糖 / ごま 油 / じゃがいも / ★ブ レミックス粉(ネットケ 用) / ★マヨネーズ(全 卵型) | ★豚ひき肉 / ★米みそ (淡色辛みそ) / ★ロース ハム / ★牛乳 | にんじん / 玉葱 / 青 ピーマン / プラックマッ ペもやし / きゅうり / え のきたけ / だいこん / チンゲンツアイ | 牛乳 じゃがマヨスティック ☆ | 1球 [※] - 503 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g |
| 24 金 | 食パン グラタン コーンサラダ スープ | ★食パン(市販品) / ★薄力粉 / ★有塩バ ター / ★マヨネーズ (卵黄型) | ★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / ★油揚げ / ★焼 き抜きかまぼこ / カッ トわかめ / ★たまご / ★牛乳 | 玉葱 / にんじん / ぶな しめじ / プロセチー / マッシュルーム(水 煮缶詰) / パセリ / と うもろこし(冷凍) / キャベツ / きゅうり / | 10日 24日 牛乳 プチうす焼き | 1球 [※] - 599 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 29.1 g 食塩相当量 1.9 g |
| 11 土 | わかめうどん ゆでたまご | ★うどん(ゆで) / 上白 糖 | ★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / ★油揚げ / ★焼 き抜きかまぼこ / カッ トわかめ / ★たまご / ★牛乳 | にんじん / 青ねぎ | 牛乳 満月ボン | 1球 [※] - 509 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g |
| 13 27 月 | カレーライス キャベツのゆかり和え | ごはん / じゃがいも / ★無塩バター | ★和牛モモ(赤肉) / ★牛乳 | 玉葱 / にんじん / グリ ンピース(冷凍) / キャ ベツ / りよくとうもや し / はくさい / チンゲ ンツアイ / とうもろこ し(冷凍) | 牛乳 コーンバター ☆ | 1球 [※] - 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g |
| 14 28 火 | ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 味噌汁 | ごはん / さつまいも | ★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / ★絹ごし豆腐 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 | 玉葱 / キャベツ / にん じん / ★だいずもやし / 青ピーマン / ほんし めじ / こまつな | 牛乳 プチえびせんべい | 1球 [※] - 491 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g |

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)