

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	ピビンパ 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 /ブロッコリ /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(餅ツケ 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 /ブロッコリ /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 /ブロッコリ /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)