

# 3月給食献立表

上鳥羽保育園  
2024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 金	ロールパン レタスとミンチのスープ煮 かにかまサラダ	★ロールパン／緑豆は るさめ／★マヨネーズ (全卵型)／★薄力粉 ／上白糖	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★たまご／★かに 風味かまぼこ／★牛乳 ／★調製豆乳	青ねぎ／玉葱／しょう が／レタス／にんじん ／えのきたけ／きゅう り／キャベツ	牛乳 ココアケーキ	1人分 - 559 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
2 土	みそラーメン ゆでたまご	★中華めん(ゆで)／上 白糖／★薄力粉／★無 塩バター	★豚モモ(脂肪なし)／ ★米みそ(淡色辛みそ) ／★たまご／★牛乳／ ★調製豆乳	にんじん／★だいずも やし／青ねぎ／にら	牛乳 マフィン	1人分 - 508 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.1 g
4 18 月	ごはん ハンバーグ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん／★パン粉(乾 燥)／★食パン(市販 品)／★無塩バター／ グラニュー糖	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★木綿豆腐／★牛 乳／★たまご／かつお 加工品(かつお節)／★ 米みそ(淡色辛みそ)／ ★きな粉(大豆)	玉葱／ほうれんそう／ にんじん／はくさい／ ぶなしめじ／青ねぎ	牛乳 きなこトースト ☆	1人分 - 536 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
19 火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 味噌汁	ごはん／板こんにやく ／じゃがいも／三温糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★油揚げ／★た まご／★米みそ(淡色 辛みそ)／★牛乳	だいこん／にんじん／ 玉葱／さやいんげん／ こまつな	牛乳 ぼたぼた焼き	1人分 - 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
6 水	ごはん 鮭の西京味噌焼き ひじきと枝豆のサラダ すまし汁	ごはん／三温糖／★マ ヨネーズ(全卵型)／ ★ぎょうざの皮	★しろさけ／★米みそ (甘みそ)／干ひじき(ス テッパ、乾)／★牛乳 ／まぐろ缶詰(油漬フ ライト)／★プロセス チーズ	キャベツ／えだまめ／ とうもろこし(冷凍) ／にんじん／えのきた け／青ねぎ／玉葱	牛乳 餃子ピザ ☆	1人分 - 505 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 木	カレーライス ごまドレサラダ	ごはん／じゃがいも／ ★ごま(いり)／上白 糖／ごま油／★薄力粉 ／★無塩バター	★和牛モモ(赤肉)／ ★ロースハム／★牛乳 ／★たまご	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／グリーンピース (冷凍)／キャベツ／ きゅうり／とうもろこ し	牛乳 クッキー ☆	1人分 - 596 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.3 g
8 22 金	食パン ミートスパゲティ 豆腐サラダ スープ	★食パン(市販品)／ ★スパゲティ／三温 糖／上白糖	★豚ひき肉／★絹ごし 豆腐／★ウィンナー／ ★牛乳	にんじん／玉葱／パセ リ／トマト缶詰(ホー ル)／だいこん／きゅ うり／ブロッコリー／ ★りんご	牛乳 りんご	1人分 - 521 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
9 23 土	わかめうどん りんご	★うどん(ゆで)／★薄 力粉／黒砂糖	★鶏成鶏肉モモ(皮付 き)／★焼き抜きかま ぼこ／わかめ(乾燥、水 戻し)／★油揚げ／★ 牛乳／★たまご／★調 製豆乳	にんじん／青ねぎ／★ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	1人分 - 452 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 月	ごはん 鶏のからあげ きゅうりとわかめの酢の物 ワンタンスープ	ごはん／かたくり粉／ 上白糖／★ぎょうざの 皮／★焼きふ(親世ふ) ／オリーブ油	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／わかめ(乾燥、水 戻し)／しらす干し(半 乾燥品)／★牛乳／あ おのり	しょうが／きゅうり／ にんじん／えのきたけ ／チンゲンツァイ／ りよくとうもやし	牛乳 青のりラスク ☆	1人分 - 506 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	ごはん／じゃがいも／ 板こんにやく／三温糖 ／★白ごま(いり)	★豚モモ(赤肉)／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳／干ひじき(ステッ パ、乾)／あおのり	玉葱／にんじん／さや いんげん／えのきたけ ／だいこん／青ねぎ	牛乳 ひじきのおにぎり ☆	1人分 - 515 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 水	ごはん カレーのコーンマヨ焼き 人参しりしり 味噌汁	ごはん／★マヨネーズ (全卵型)／ごま油／ ★白ごま(いり)／さ つまいも／★プレミッ クス粉(ホットケーキ用)／上 白糖	まがれい／まぐろ缶詰 (油漬フーフライト)／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳／★たまご／★調 製豆乳	とうもろこし(冷凍) ／にんじん／こまつな ／玉葱	牛乳 ホットケーキ ☆	1人分 - 527 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 木	きんぴらごはん ナムル すまし汁	ごはん／しらたき／三 温糖／上白糖／★ごま (いり)／★黒ごま(い り)／グラニュー糖	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★ロースハム／★ 絹ごし豆腐／★たまご ／★牛乳	にんじん／ごぼう／ りよくとうもやし／ きゅうり／ほうれんそ う／玉葱	黒ごまプリン ☆	1人分 - 436 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)