2024年　3月　　給食予定献立表

上十川保育園
園長　工藤さち子
2024.3.1　担当：今井

☺　給食目標　**みんなで食べるとおいしいね**

	日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
ひなまつり誕生会	1 (金)	ちらし寿司 鶏のから揚げ・付け合わせ 白菜のスープ (デザート:みかんヨーグルト)		人参・絹さや・油揚げ カニちらし・干ししいたけ 卵・カニちらし・鶏肉 トマト・きゅうり・白菜他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ドーナツポップ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	739 28.6 27.7 2.1	931 33.7 33.2 2.5
	2 (土)	白菜のクリーム煮 ツナサラダ (デザート:ヨーグルト)	味付け卵	白菜・玉ねぎ・人参 じゃがいも・鶏肉 きゅうり・コーン・レタス トマト・ツナ缶他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	540 23.4 23.2 1.3	496 19.3 28 1.3
	4 (月)	マーボー豆腐 カニ風味サラダ (デザート:ヨーグルト)	チーズ	豚ひき肉・ねぎ・人参 えび・豆腐・きゅうり キャベツ・カニスティック 卵・チーズ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	559 26.2 23 2.5	463 24 23.3 2.8
	5 (火)	白身魚のフライタルタルソースがけ ボイルサラダ きのこみそ汁 (デザート:バナナ)	ふりかけ	たら・らっきょう・卵 玉ねぎ・パセリ・トマト キャベツ・えのき・しめじ 人参・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	572 28.6 20.8 1.6	456 20.2 18.6 1.9
	6 (水)	ピーマンの肉詰め ハムサラダ 春雨スープ (デザート:ヨーグルト)	夕焼けご飯	ピーマン・豚ひき肉 玉ねぎ・卵・きゅうり キャベツ・春雨・なると わかめ・人参他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ふかし芋	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	554 19.6 19.4 1.8	430 17.3 19.6 1.4
	7 (木)	豚レバーのから揚げ 付け合わせ もやしみそ汁 (デザート:りんご)	カニスティック	豚レバー・トマト キャベツ・チーズ もやし・油揚げ わかめ・カニスティック他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ わかめおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	508 18.7 10.6 1.8	365 14.8 8.2 1.8
	8 (金)	豆腐サラダ 焼豚 さつま汁 (デザート:バナナヨーグルト)	ひじきご飯	豆腐・カニちらし 卵・きゅうり・トマト 焼豚・鶏肉・ねぎ さつまいも・ピーマン他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	516 24.9 15.7 2	410 22.9 15.9 2.3
お別れ会	9 (土)	細巻きずし 豚汁 ※全園児完全給食です		納豆・きゅうり・卵 豚肉・大根・人参 ごぼう・白菜・糸こん じゃがいも・ねぎ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	353 14.4 7 0.5	538 25.8 17.8 1.5
	11 (月)	しらす納豆 ウインナー なめこみそ汁 (デザート:パインヨーグルト)	酢の物	納豆・しらす・ほうれん草 ウインナー・トマト チーズ・なめこ・ねぎ 油揚げ・きゅうり他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	488 21.1 18.2 1.8	469 20.1 23.8 2.1
	12 (火)	みそラーメン 切り干し大根のサラダ (デザート:りんご)	鮭フレーク	中華めん・人参・もやし ねぎ・わかめ・豚肉 切り干し大根・きゅうり ツナ缶他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	523 21 15.9 1.2	430 15 15.1 1.4
	13 (水)	さつまいものかき揚げ おろし和え 豆腐みそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ミニトマト	さつまいも・玉ねぎ 人参・ソーセージ・卵 大根・えび・わかめ 豆腐・ミニトマト他	牛乳 ・ お菓子	ミルク寒入りフルーツポンチ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	523 19.1 11.9 1.4	350 15.9 9.7 1.5
	14 (木)	うどん入り茶わん蒸し みつばのスープ 昆布佃煮 (デザート:ヨーグルト)	みかん缶	そうめん・人参 なると・鶏肉・ねぎ 卵・みつば・はんぺん 昆布佃煮他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	451 17.9 8.6 2.7	356 16 10.5 3.4
	15 (金)	焼きぎょうざ しらすの卵とじ 大根みそ汁 (デザート:バナナ)	スティックきゅうり	ぎょうざ・しらす・ねぎ 糸こん・ほうれん草 卵・大根・人参 油揚げ・きゅうり他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	454 15.2 13.4 2.1	271 11.2 10.1 2.3

2024年　3月

給食予定献立表

上十川保育園

日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
16 (土)	**焼肉とフレークサラダ** 中華風スープ (デザート:みかんヨーグルト)	ゆで ブロッコリー	豚肉・玉ねぎ・ツナ缶 じゃがいも・人参 マカロニ・チーズ 卵・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	580 24.7 25.1 1.4	473 22.7 23.9 1.6
18 (月)	**コーンバターラーメン** きゅうりの酢の物 (デザート:バナナヨーグルト)	卵みそ	中華めん・コーン わかめ・かまぼこ 卵・きゅうり・トマト カニスティック他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	551 23.9 18.1 1.6	439 17.5 16.8 1.5
19 (火)	**親子コロッケ** ボイルサラダ わかめみそ汁 (デザート:りんご)	のり佃煮	卵・ささみ・キャベツ きゅうり・トマト わかめ・油揚げ ねぎ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	527 18.6 19.1 1.8	449 16.5 20.2 1.3
21 (木)	**野菜天ぷらうどん** 即席漬け (デザート:ヨーグルト)	トマトサラダ	人参・ごぼう・玉ねぎ 卵・うどん・鶏肉 きゅうり・キャベツ トマト他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ ぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	625 19.1 14.1 2.3	440 15.9 8.1 2.5
22 (金)	**納豆ちくわ** トマトときゅうり もやしのスープ (デザート:バナナ)	さつまいもの甘煮	ちくわ・納豆・卵 トマト・きゅうり もやし・しいたけ さつまいも他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	415 12.7 6 1	294 9.3 6.1 1
卒園式 23 (土)	ポークカレー 味付け卵 (デザート:りんご)		豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ 福神漬け・卵他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	448 12.3 13.4 2.3	367 11.8 15.7 2.7
25 (月)	**焼きそば** 付け合わせ わかめスープ (デザート:バナナ)	ふりかけ	焼きそば麺・豚肉 キャベツ・もやし・人参 トマト・きゅうり 豆腐・なると・わかめ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	526 21.9 18 1.5	429 12.4 19.1 1.9
26 (火)	**ひとくち天ぷら** ほうれん草のごま和え はんぺんスープ (デザート:ヨーグルト)	ロースハム	さつまいも・なす ちくわ・卵・カニちらし ほうれん草・みつば はんぺん他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お好み焼き	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	507 20.7 15.8 2	392 17.2 18.3 2.2
27 (水)	鮭の焼き魚 ポテトサラダ かき玉汁 (デザート:バナナヨーグルト)	えだまめ	紅鮭・じゃがいも・人参 きゅうり・ソーセージ トマト・玉ねぎ・卵 ほうれん草・えだまめ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	582 30.9 19.3 1.5	485 26.5 22.1 1.7
28 (木)	**フィッシュサラダ** 焼豚 コンソメスープ (デザート:みかんヨーグルト)	納豆	えび・ほたて・パセリ フライドポテト・トマト 焼豚・玉ねぎ・人参 わかめ・納豆他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	607 29 19.4 3.1	449 25.3 17.9 3.6
29 (金)	卵とポテトのマヨネーズ焼き トマトときゅうり キャベツみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	鮭フレーク	卵・ツナ缶・人参 じゃがいも・ブロッコリー トマト・きゅうり キャベツ・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	466 22.1 15.7 1.3	403 15.7 18.2 1.5
修了式 30 (土)	えびカレー 三色酢の物 (デザート:バナナ)	かまぼこ	えび・豚肉・人参 玉ねぎ・じゃがいも カニスティック・もやし きゅうり・トマト他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	472 17.4 11 2.5	366 12.8 10.1 2.5

◎早いもので今年度も、残り1ヶ月となってしまいましたね・・・。
たくさん食べて、心もからだも大きく成長したように感じます♪

☆今月はきりんさんのリクエストメニューが入っていますよ～(^^)/
太字のメニューがリクエストの給食です！！