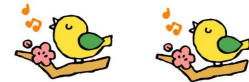




# 3月 献立表



令和6年

梅香学園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	せんべい 麦茶	【ひな祭り・啓塾】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え デコポン 麦茶	さくらもち 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 つぶあん 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 小切麩 白玉粉 薄力粉 いちごジャム せんべい	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 キャベツ きゅうり デコポン	水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 納豆和え 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 煮干し	米 さつま芋 砂糖 ごま	干しいたけ 玉ねぎ 白菜 万能ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん風調味料
5	火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 しらす干し	米 バン粉 片栗粉 キャノーラ油 ごま 砂糖	南瓜 えのき茸 パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン パナ ナ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ 麦茶 水
6	水	蒸しさつま 芋 麦茶	☆バイキング給食☆	フルーツパン 牛乳	牛乳	フルーツパン さつま芋		
7	木	ビスケット 麦茶	ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	焼きりんご クラッカー 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 無塩バター 砂糖 クラッカー マンナビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 りんご	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
8	金	ボン菓子 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い 物 えびフライ ブロッコリーのサラダ いちご 麦茶	カップケーキ 牛乳	小豆 かつお節 えび 鶏 卵 クリーム 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 ボン菓子	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめ じ 昆布 ブロッコリー 大根 人参 いちご	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
11	月	蒸しかぼ ちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き なめたけ和え 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 焼きのり 白菜 人参 小 松菜 なめ茸 南瓜	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
12	火	ウエハース 麦茶	焼きそば コンソメスープ ツナサラダ ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 かつおフレーク ヨーグルト スkimミルク 油揚げ 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 米 ウエハース	キャベツ もやし 人参 青のり ほうれん草 しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ ひじき	中濃ソースの素 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒
13	水	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 かれのいつぶ こんにゃくとごぼうの煮物 麦茶	スイートパンキン 牛乳	味噌 かいのい 焼き竹輪 スキムミルク 牛乳	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 無塩バター	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 昆布 ごぼう つきこ ん 人参 グリンピース 南瓜	水 塩 万能つゆ 麦茶
14	木	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 りんご 麦茶	じゃこトースト 牛乳	豚肉 厚揚げ しらす干し チーズ 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま 食パン クラッカー	しょうが ほうれん草 人参 えのき茸 なら もやし きゅうり コーン りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
15	金	蒸しじゃが 芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ごまつくね 白菜の和え物 パナナ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 バン粉 ごま 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	干しいたけ もやし なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
18	月	チーズ 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜とわかめの和え物 麦茶	カルビスゼリー 麦茶	味噌 鶏卵 豚肉 チーズ	米 小切麩 キャノーラ油 砂糖 カルビス	ゆかり 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 切干大根 玉 ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 わかめ 蓮子 香雄牛	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
19	火	ウエハース 麦茶	【春分】たけのご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 はっさく 麦茶	きな粉ぼたもち 麦茶	油揚げ 味噌 さわら きな粉	米 ごま油 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 もち米 ウエハース	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 グリンピース はっさく	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21	木	蒸しかぼ ちゃ 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	サーターアンダギー 牛乳	鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま 薄力粉	しょうが ほうれん草 干しいた け 切干大根 長ねぎ 昆布 ブロッコリー 白菜 コーン グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22	金	人参煮 麦茶	ご飯 ミネストローネ チキンの照り焼き 大根サラダ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー 鶏肉 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 トマト缶 大根 きゅうり パプリカ わかめご飯の 素	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
25	月	蒸しさつま 芋 麦茶	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏照り南蛮風 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	ゼリー(グレープフル ーツ味) ウエハース 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 昆 布 人参 パセリ 小松菜 キャベツ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
26	火	人参煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ コロケ チンゲン菜のソテー パナナ 麦茶	こねつけ 麦茶	ベーコン 味噌	野菜パン コロケ キャノーラ油 片栗粉 米 薄力粉 砂糖	大根 人参 万能ねぎ チンゲン 菜 白菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
27	水	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ コーン肉団子 もやしの中華サラダ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 クラッカー	キャベツ 干しいたけ なら 玉 ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり 人参 ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	589	20.6	16.4	270
幼児	平均量	581	20.8	17.5	243
乳児	目標量	493	17.3	13.7	225
乳児	平均量	500	17.5	14.5	227

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。