



3月給食献立表



上鳥羽保育園

2020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		
2 16 30 月	ごはん ブルコギ 味噌汁	ごはん/★大豆油	★和牛モモ(脂身付き) /★厚揚げ/★絹ごし豆腐/わかめ(乾燥、水戻し)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	玉葱/にんじん/にら	五平餅 ☆	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.1 g
3 17 31 火	ごはん 鶏の唐揚げ 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん/かたくり粉/★薄力粉/なたね油/じゃがいも/★マヨネーズ(全卵型)	★鶏若鶏肉胸(皮付き)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	日本かぼちゃ/きゅうり/なめこ/青ねぎ/にんじん	牛乳 ぱりんこ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.6 g
4 18 水	ごはん 鯛の梅煮 人参しりしり 味噌汁	ごはん/上白糖/ごま油/★白ごま(いり)/★竹輪ふ/★薄力粉/★有塩バター/粉糖	まぐる缶詰(油漬フル缶付)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	梅干し(塩漬)/にんじん/はくさい	牛乳 スノーボール ☆	エネルギー 574 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g
5 19 木	ビビンバ しゅうまい スープ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/★大豆油/さつまいも/上白糖/★薄力粉/白玉粉	★牛ひき肉/★たまご/★牛乳	しょうが/生ぜんまい(ゆで)/★たけのこ(ゆで)/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/だいこん/にんじん/玉葱	牛乳 鬼まんじゅう ☆	エネルギー 691 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
6 / 金	ロールパン カレー ササミのチーズフライ サラダ	★ロールパン/じゃがいも/★薄力粉/★パン粉(生)/サラダ油/★マヨネーズ(全卵型)/三温糖/なたね油	★豚モモ(脂身付き)/★鶏若鶏肉ささ身/★プロセスチーズ/★たまご/★牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/きゅうり/キャベツ/だいこん/レモン(果汁、生)	牛乳 プチうす焼き	エネルギー 774 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 3.9 g
7 21 土	豆乳鍋うどん りんご	★うどん(ゆで)	★豚ロース(脂身付き)/★豆乳/こんぶ/★米みそ(甘みそ)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	にんじん/はくさい/ぶなしめじ/青ねぎ/★りんご	牛乳 プチセサミ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g
9 23 月	ごはん 手羽元の煮付け 味噌汁	ごはん/三温糖/★薄力粉/★ながいも/サラダ油/★マヨネーズ(全卵型)	★鶏若鶏肉手羽(皮付)/★うずら卵(水煮缶詰)/★米みそ(淡色辛みそ)/★たまご/★豚ロース(脂身付き)/★あおのり/かつお加	ブロッコリー/キャベツ/玉葱/にんじん/だいこん/こまつな/青ねぎ	お好み焼き ☆	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 火	ごはん 麻婆豆腐 スープ	ごはん/サラダ油/上白糖/かたくり粉	★木綿豆腐/★豚ひき肉/★米みそ(赤色辛みそ)/★牛乳	にら/玉葱/にんじん/まいたけ	牛乳 たべたい棒	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 水	ごはん 鯛の西京味噌焼き コロコロサラダ すまし汁	ごはん/三温糖/★食パン(市販品)/★ソフタイプマーガリン/グラニュー糖	★米みそ(淡色辛みそ)/★はんぺん/★牛乳/★きな粉(大豆)	きゅうり/にんじん/とうもろこし(冷凍)/糸みつば	牛乳 きなこトースト ☆	エネルギー 568 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 木	親子丼ぶり わかめとえのきの酢の物 味噌汁	三温糖/かたくり粉/ごはん/上白糖/★薄力粉	★鶏若鶏肉胸(皮なし)/★たまご/★焼き抜きままぼこ/生わかめ/★米みそ(淡色辛みそ)/★クリームチーズ/★クリーム(乳脂肪・植)	玉葱/にんじん/干し椎茸/切りみつば/きゅうり/えのきたけ/キャベツ/レモン(果汁、生)	チーズケーキ ☆	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
13 / 金	レーズンパン グラタン コーンスープ	★ぶどうパン/じゃがいも/★大豆油/★薄力粉/★有塩バター/かたくり粉	★プロセスチーズ/★牛乳/★たまご	ブロッコリー/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/青ピーマン/パセリ/とうもろこし缶詰(クリーム)/とうもろこし(加熱)	牛乳 マリー	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.6 g
14 / 土	カレーうどん パン	★うどん(生)/かたくり粉/★ハードビスケット	★油揚げ/★牛乳	玉葱/にんじん/青ねぎ/パインアップル(缶詰)	牛乳 ビスケット	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.0 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)

お別れ会
3月6日
今月のメニュー

	一人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)
3歳未満児	目標値	505	19.1	206	1.2	2.6
	園実施値	487	20.1	270	1.4	2.1
3歳以上児	目標値	565	20.7	273	1.6	3.4
	園実施値	552	22.2	233	1.9	2.8

3月6日
卒園児のお別れ会です。お友だちの成長を喜び、涙を流しながら見送ります。
♪会食を楽しいものにします。