

# 3月給食献立表



阿波市立認定こども園

上段は1~2歳・下段は3~6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ	きいろのグループ	みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				からだをつくる	からだのエネルギーになる	からだを病気からまもる			
3 (月)	カルピス ひなあられ	ひなまつりちらし寿司・花魁のすまし汁 鶏肉の照り焼き・ブロッコリー 三色花ゼリー	オレンジジュース いちごパフェ	油揚げ さくらでんぶ 卵 鶏肉 豆腐 生クリーム わかめ	砂糖 米 こんにやく でんぶ 油 ドレッシング ふ あられ カルピス ウエハース ジャム ゼリー	にんじん さやえんどう れんこん 乾しいたけ ブロッコリー オレンジジュース いちご	469	15.8	11.5
				609	19.0	15.2			
4 (火)	麦茶 せんべい	ごはん・さけのタルタルソース焼き ほうれんそうのごま和え・だいこんのみそ汁 デコボン	牛乳 小倉蒸しパン	さけ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 乳飲料 あずき	ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 ごま 蒸しパン粉 米	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ ほうれんそう しめじ だいこん ねぎ しらぬい	487	19.3	16.4
				624	24.2	19.5			
5 (水)	牛乳 バナナ	パン・ジャム・スペイン風オムレツ ごぼうと肉団子のスープ グリーンサラダ・いちご	牛乳 わかめとしらすのおにぎり	牛乳 卵 ハム チーズ 肉団子 わかめ しらす	パン ジャム じゃがいも 油 砂糖 ごま 米	たまねぎ ピーマン コーン りんご キャベツ はくさい ごぼう にんじん ねぎ いちご	531	18.7	17.6
				608	22.5	21.2			
6 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・☆ハンバーグ ミモザサラダ・コンソメスープ・オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳 卵 ハム ヨーグルト	パン粉 砂糖 米 ゼリー ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし しめじ オレンジ みかん もも	481	19.3	16.3
				606	23.9	19.1			
7 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・けんちん汁 魚のみそ煮・もやしの酢の物 豆乳プリン	牛乳 きな粉ふラスク	牛乳 白身魚 みそ かまぼこ 鶏肉 油揚げ きな粉 わかめ	砂糖 ごま さつまいも プリン ふ バター 米	しょうが きゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	524	20.5	19.1
				609	23.0	20.4			
10 (月)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・柿島レタススープ 鶏のから揚げ・モコモコサラダ・オレンジ	牛乳 りんごのケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 乳飲料	でんぶ 小麦粉 油 練乳 米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ホットケーキ粉	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー トマト レタス たまねぎ しめじ にんじん オレンジ りんご	479	19.2	14.7
				610	25.2	17.2			
11 (火)	麦茶 チーズ	ごはん・たまねぎとじゃがいものみそ汁 さけの香味焼き・栄養きんぴら メロンクリームソーダ風ゼリー	牛乳 かぼちゃときのこのリゾット	チーズ さけ はんぺん わかめ みそ 牛乳 ベーコン 乳飲料	こんにやく 油 砂糖 じゃがいも ゼリー 米 バター	ねぎ ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ かぼちゃ しめじ にんにく	478	20.6	9.3
				608	22.7	10.5			
12 (水)	牛乳 ソフトせんべい	☆カレーライス キャベツサラダ・フルーツポンチ	いちごミルク チーズ・せんべい	牛乳 豚肉 しらす 乳飲料 チーズ	じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー 砂糖 米 せんべい	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり もも りんご みかん	513	15.2	17.7
				645	18.9	21.0			
13 (木)	牛乳 ウエハース	ごはん・☆ラーメン ひじきの煮物・バナナ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ	ウエハース 中華麺 砂糖 油 マシュマロ 米 クラッカー	にんじん 乾しいたけ キャベツ もやし にら ねぎ グリンピース バナナ	492	17.7	13.9
				641	22.8	16.6			
14 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃのみそ汁 炒り豆腐・キャベツとしらすの酢の物 いちごクレープ	麦茶 みかんのミルクゼリー	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 しらす 油揚げ わかめ みそ 乳飲料	ごま油 砂糖 ごま クレープ 米	乾しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ みかん	519	18.5	18.0
				613	22.3	19.0			
17 (月)	牛乳 ビスケット	ごはん・中華はるさめスープ・バナナ ヤンニョムチキン風・ほうれんそうのナムル	牛乳 にんじんおにぎり	牛乳 鶏肉 かつお節	でんぶ 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ 米	にんにく にんじん ほうれんそう もやし だいこん 乾しいたけ チンゲンサイ バナナ	482	18.4	11.1
				610	23.7	12.4			
18 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・オレンジ 豚肉と野菜の生姜炒め	牛乳 ピザトースト	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ チーズ	油 砂糖 パン 米	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし しょうが えのきたけ ねぎ オレンジ	486	19.5	18.0
				608	24.9	21.6			
19 (水)	麦茶 ソフトせんべい	パン・ミルクスープ 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのおかか和え・いちご	牛乳 ぼたもち	白身魚 かつお節 鶏肉 乳飲料 牛乳 きな粉	パン 米粉 油 砂糖 じゃがいも 米 もち米	たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー にんじん コーン ごまつないちご パセリ	501	23.2	15.0
				606	28.8	17.8			
21 (金)	牛乳 チーズ	ごはん・豚汁 いわしの梅煮・野菜炒め・もも	牛乳 じゃがバター焼き	牛乳 いわし ソーセージ 豚肉 かまぼこ みそ 青のり	油 さつまいも こんにやく じゃがいも バター 米	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ねぎ もも	526	20.7	16.9
				616	20.7	16.6			
24 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・じゃがいものみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとたまねぎのサラダ・バナナ	牛乳 コーントースト	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ チーズ	ジャム でんぶ 油 米 こんにやく ドレッシング じゃがいも パン ノンエッグマヨネーズ	にんにく キャベツ たまねぎ トマト にんじん ごぼう ねぎ バナナ コーン	495	19.5	16.3
				620	25.4	19.1			
25 (火)	麦茶 ウエハース	ごはん・ごまつなと卵のみそ汁・みかん 魚のかば焼き・だいこんと鶏ひき肉の煮物	牛乳 大学芋	白身魚 鶏ひき肉 卵 みそ 牛乳	ウエハース でんぶ 油 砂糖 さつまいも 米	だいこん にんじん グリンピース しょうが ごまつな えのきたけ みかん	497	17.8	15.0
				634	22.5	17.7			
26 (水)	牛乳 ビスケット	ピピンパ・わかめスープ ぎょうざ・オレンジ	野菜ジュース チーズクッキー	牛乳 豚ひき肉 みそ ぎょうざ わかめ チーズ 乳飲料	砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター 米	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ オレンジ 野菜ジュース	489	15.2	17.2
				638	18.8	21.5			
27 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・キャベツと豆腐のみそ汁 筑前煮・はるさめの酢の物・チーズ	牛乳 カナッペ (ツナカレー)	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ チーズ ツナ	こんにやく 油 砂糖 はるさめ 米 クラッカー	にんじん ごぼう れんこん グリンピース 乾しいたけ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ ねぎ	516	20.0	17.0
				614	23.4	18.1			
28 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・はんぺんのすまし汁 鶏と野菜の甘酢からめ・ココロサラダ いちご	牛乳 お豆腐のパンケーキ	牛乳 鶏肉 ハム はんぺん わかめ 豆腐 豆乳	でんぶ 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 米 メープルシロップ	しょうが にんにく れんこん にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ いちご	473	16.6	14.0
				603	21.0	16.5			
31 (月)	麦茶 きな粉せんべい	ごはん・貝だくさんのみそ汁 魚のフライ風・野菜の五目和え バナナ	牛乳 いりご大豆	白身魚 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 大豆 しらす	小麦粉 パン粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも 米	ほうれんそう もやし にんじん 乾しいたけ ごぼう だいこん ねぎ バナナ	530	23.3	19.4
				611	26.6	20.1			

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg R.E	mg	mg	mg	g	g
1~2	基準量	470	16.0 ~ 18.4	10.9 ~ 16.4	487	223	2.4	193	0.26	0.29	21	2.9	1.5
	給与栄養量	496	18.8	15.6	699	244	2.2	198	0.28	0.43	34	3.4	1.7
3~6	基準量	612	19.9 ~ 23	13.6 ~ 20.4	727	285	2.8	220	0.35	0.40	26	4.1	1.8
	給与栄養量	616	23.0	18.1	870	261	2.8	257	0.34	0.46	42	4.5	2.2

\* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。  
\* 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。  
\* 1~2歳児の提供量については、3~6歳児の70%としました。

## もう一度食べたい給食メニューはなあに？

5歳児クラスのみんなに、好きな給食のメニューを教えてくださいました。

- 1位 カレーライス 26票
- 2位 ラーメン 12票
- 3位 ハンバーグ 10票

献立表の☆マークが、リクエストメニューです。お楽しみにね！



各園のランキングは、左記コードから見る事ができます。

