

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 からだをつくる	さいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・だいごのみそ汁 さけのタルタルソース焼き・ほうれんそうのごま和え しらぬい	牛乳 にわとり蒸しパン	牛乳 さけ 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 肉団子	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 ごま 米粉 小麦粉 油	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ ほうれんそう しめじ だいごん ねぎ しらぬい コーン	569 669	22.1 24.7	20.6 21.9
3 (火)	カルピス ひなあられ	ひなまつりちらし寿司・小花麩入りすまし汁 鶏肉の照り焼き・三色花ゼリー	牛乳 いちごパフェ	いんげんまめ 卵 さくらでんぼ 鶏肉 豆腐 牛乳 生クリーム	カルピス ひなあられ 米 砂糖 でんぶん 油 ふ ゼリー ミロ ウエハース	にんじん さやえんどう れんこん 乾しいたけ みつば いちご	470 637	17.0 24.9	11.9 17.4
4 (水)	麦茶 ウエハース	ごはん・かぶと油揚げのみそ汁 筑前煮・はるさめとわかめの酢の物 りんご	牛乳 高野豆腐のラスク	鶏肉 厚揚げ わかめ 卵 油揚げ みそ 牛乳 高野豆腐 きな粉	米 こんにやく 油 砂糖 はるさめ パター	にんじん ごぼう れんこん グリーンピース 乾しいたけ かぶ りんご	485 546	26.3 19.0	20.0 17.2
5 (木)	牛乳 せんべい	☆ハンバーガー(手作りハンバーグ) スマイルポテト・ミモザサラダ コンソメスープ・もも	牛乳 ゼリー入りヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳 卵 ベーコン ヨーグルト	パン ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 ポテト ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし しめじ もも	532 614	22.5 27.7	21.7 25.8
6 (金)	麦茶 きな粉せんべい	ごはん・さいともとほうれんそうのみぞれ汁 鶏肉のオーロラソース焼き・はくさいのおひたし クレープ	麦茶 かぼちゃのリゾット	鶏肉 チーズ 豆腐 ベーコン 乳飲料	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里芋 クレープ パター	しょうが にんにく はくさい ごまつな にんじん ほうれんそう だいごん かぼちゃ たまねぎ パセリ	527 618	22.8 25.4	18.7 18.8
9 (月)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・柿島レタススープ ☆鶏のから揚げ・中華だいごんサラダ・もも	牛乳 りんごのケーキ	牛乳 鶏肉 ソーセージ 卵 わかめ かまぼこ 練乳 乳飲料	米 でんぶん 小麦粉 油 ごま ごま油 砂糖 ホットケーキ粉	しょうが にんにく レタス たまねぎ しめじ にんじん だいごん もも りんご	517 609	23.6 26.0	15.3 16.6
10 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・はくさいのみそ汁 魚の照り焼き・根菜のごまサラダ・バナナ	牛乳 さつまいも米粉まんじゅう	牛乳 すけとうだら ベーコン 厚揚げ みそ あずき	米 でんぶん 油 砂糖 ごま ドレッシング さつまいも 米粉	ごぼう だいごん にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	547 664	21.6 24.2	17.0 19.5
11 (水)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・ふりかけ・金時豆 ☆野菜うどん・鶏肉のレモン煮・オレンジ	牛乳 ねぎのこねつけ	牛乳 卵 鶏肉 いんげんまめ みそ	米 ふりかけ うどん でんぶん 油 砂糖 小麦粉	ねぎ ごまつな にんじん しめじ レモン オレンジ	563 671	22.4 28.2	13.3 15.4
12 (木)	牛乳 せんべい	☆カレーライス しらす入りだいごんサラダ・すだちゼリー	牛乳 プリンのおいご添え	牛乳 豚肉 しらす 生クリーム	米 じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー プリン	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく だいごん いちご	502 618	14.2 17.4	19.1 23.5
13 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・☆豆腐とわかめのみそ汁 魚のオニオンヨーグルト焼き・かぼちゃ煮 いちご	牛乳 米粉入りアンパンマンクッキー	牛乳 白身魚 ヨーグルト 豆腐 わかめ みそ 昆布 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ でんぶん 砂糖 小麦粉 油 純ココア 米粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ いちご パセリ	576 681	20.7 23.0	21.0 24.7
16 (月)	牛乳 ビスケット	☆ピピンパ・わんたん入りスープ フルーツヨーグルト	麦茶 お祝いのあずきごはん	牛ひき肉 豚ひき肉 みそ 焼きのり 鶏肉 わかめ ヨーグルト あずき	米 砂糖 ごま油 ごま わんたん ゼリー もち米	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう だいごん みかん	476 583	17.7 21.9	12.4 12.7
17 (火)	麦茶 ウエハース	ごはん・ほうれんそうと卵のすまし汁 魚の西京焼き・かぶのあんかけ いちご	牛乳 ピザトースト	さけ みそ 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 油 じゃがいも でんぶん そうめん パン	かぶ ほうれんそう たまねぎ にんじん いちご ピーマン	420 592	19.8 26.5	11.0 14.0
18 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐とだいごんのみそ汁 豚肉の旨煮・キャベツサラダ 青りんごゼリー	牛乳 オレンジ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ チーズ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ だいごん ねぎ オレンジ	474 580	16.3 21.3	14.1 17.6
19 (木)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・豆乳豚汁 チキンカツ・ブロッコリーのおかか和え オレンジ	麦茶 ぼたもち	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆乳 みそ きな粉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも こんにやく もち米	ブロッコリー にんじん コーン ねぎ オレンジ	535 600	24.8 26.2	14.6 12.9
23 (月)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・春キャベツ入りみそ汁 新じゃがの肉じゃが・きゅうりのナムル もも	牛乳 さおしか風	牛乳 牛肉 わかめ 油揚げ みそ あずき 卵	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま油 ごま 米粉 長いも	にんじん たまねぎ 乾しいたけ きゅうり もやし キャベツ えのきたけ ねぎ もも	495 623	14.6 18.2	14.9 18.6
24 (火)	牛乳 ビスケット	パン・ジャム・ナゲット・ミルクスープ 魚のトマトソースかけ・新たまねぎ入りサラダ バナナ	牛乳 大学芋	すけとうだら チキンナゲット ハム 乳飲料 牛乳	パン ジャム 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも さつまいも	たまねぎ トマト にんにく キャベツ ごまつな にんじん コーン バナナ パセリ	527 685	21.5 27.5	14.5 19.4
25 (水)	牛乳 ソフトせんべい	ピラフ・ベジスープ スペイン風オムレツ・メロンクリームソーダ風ゼリー	牛乳 切干大根の焼きそば	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム チーズ 豚肉 かつお節	米 油 スパゲティー ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン コーン エリンギ キャベツ かぼちゃ 乾しいたけ 干しだいごん	450 550	16.4 20.8	15.7 18.9
26 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・ほうれんそうとにんじんのスープ 麻婆豆腐・はるさめの酢の物・オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 卵 大豆	米 油 砂糖 でんぶん はるさめ ごま油 ごま マシュマロ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう オレンジ	527 690	19.4 25.2	16.9 22.6
27 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐とチンゲンサイのみそ汁 魚のフライ・春キャベツの中華サラダ いちご	牛乳 スイートパンキン	牛乳 白身魚 わかめ かまぼこ 焼きのり 豆腐 油揚げ みそ 卵 乳飲料	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま パター	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ いちご かぼちゃ	515 605	21.9 24.7	15.8 16.9
30 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめのスープ 鶏と野菜の甘酢からめ・ぎょうざ・もも	牛乳 お豆腐のパンケーキ	牛乳 鶏肉 ぎょうざ わかめ 豆腐 豆乳	米 でんぶん 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 米粉 メープルシロップ	しょうが にんにく れんこん にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ もも	536 666	20.0 25.2	12.5 14.1
31 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・えのきたたまねぎのみそ汁 春キャベツのすきやき風煮・ポテトサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 牛肉 豆腐 ヨーグルト みそ チーズ	米 こんにやく ふ 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ だいごん にんじん もやし ねぎ グリンピース えのきたけ たまねぎ オレンジ	476 600	14.4 18.6	19.1 24.3

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	RE	mg	mg	mg	g	g
1~2	基準量	484	15.7 ~ 24.2	10.8 ~ 16.1	-	199	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	468	17.8	14.9	-	261	2.4	232	0.31	0.42	36	3.8	1.5
3~6	基準量	572	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	709	270	2.4	235	0.24	0.38	19	3.8	1.7
	給与栄養量	573	21.7	17.0	839	262	3.2	322	0.34	0.40	44	5.3	2.0

もう一度食べたい給食メニューはななに?

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 12票
- 2位 みそしる 7票
- 3位 うどん 6票
- 3位 からあげ 6票
- 3位 ハンバーガー 6票
- 3位 ピピンパ 6票

献立表の☆マークが、
リンクメニューです。
お楽しみにね!



各園のランキングは
こちらから↓↓↓

3日(火) ひなまつりちらしずし 三色花ゼリー
ひなまつりのひしもちのカラフルな色の組み合わせには意味があるって知っていますか?
「紅」は花、「白」は雪、「緑」は新緑で春を表し、春の訪れへの喜びが込められているそうです。
園では、にんじんのお花を飾ったちらし寿司・ひなあられを食べて成長をお祝いします。

