

現場：認定こども園 新倉幼稚園  
 献立種類：3歳以上児(個別献立)  
 期間：2021/3/1~2021/3/31

# 3月献立表

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁(麩・海苔) ハムカツ ゴボウの甘辛煮 ほうれん草のお浸し 牛乳(昼)	玄米ご飯115g さつま汁 豆腐の和風煮 里芋の煮物 もやしとビーマンの和え物 牛乳(昼)	ひな祭りちらし寿司 あさりの潮汁 <b>ひな祭り給食</b> 鰯の味噌マヨ焼き れんこんのきんぴら 菜の花の胡麻和え 牛乳(昼)	ロールパン コソメスープ(マイタケ・シタケ) スパゲティナポリタン コルローサラダ 牛乳(昼)	ビビンバ丼 若芽スープ ビーマンのカレー カリフラワーのおかか和え 牛乳(昼)
	麦茶 お好み焼き エネルギー 539kcal 食塩 1.7g	麦茶 信玄マカロニ エネルギー 513kcal 食塩 1g	麦茶 3色ミルク寒天 エネルギー 529kcal 食塩 1.9g	麦茶 おにぎり(コーン) エネルギー 524kcal 食塩 1.7g	麦茶 やきうどん エネルギー 491kcal 食塩 1.8g
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁(インゲン・油あげ) 白身魚のフライ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 牛乳(昼)	玄米ご飯115g すまし汁(卵・椎茸) 麻婆豆腐 人参しりしり(卵なし) ひじきのサラダ 牛乳(昼)	玄米わかめご飯 豚汁うどん ツじやが 塩昆布和え(白菜・ビーマン) 黄桃缶 牛乳(昼)	パン・キンパン ミックス(納豆・シタケ) ミートボールのケチャップあん カリフラワーのベコン炒め インゲンの胡麻和え 牛乳(昼)	醤油ラーメン 鶏のから揚げ フライドポテト 牛乳(昼)
	麦茶 小豆のパンケーキ エネルギー 511kcal 食塩 1.6g	麦茶 ラスク エネルギー 532kcal 食塩 1.6g	麦茶 パウンドケーキ エネルギー 557kcal 食塩 1.5g	麦茶 おかかおにぎり エネルギー 528kcal 食塩 1.9g	麦茶 青りんごゼリー エネルギー 530kcal 食塩 1.7g
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁(わか・椎茸) コロッケ ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳(昼)	玄米ご飯115g 呉汁 和風ハンバーグ 茄子の煮物 もやしと小松菜の和え物 牛乳(昼)	炊き込み炒飯風 中華スープ(春雨・わかめ) 肉野菜炒め シュウマイ みかん缶 牛乳(昼)	玄米ご飯115g コソメスープ(インゲン・コーン) 鮭の塩焼き ビーマンとちくわのきんぴら きのこパスタ 牛乳(昼)	豚丼 味噌汁(茄子・葱) ほうれん草の煮びたし 大根のサラダ 牛乳(昼)
	麦茶 南瓜のパンケーキ エネルギー 517kcal 食塩 1.2g	麦茶 フルーチェ エネルギー 516kcal 食塩 1.8g	麦茶 ブドゥーゼリー エネルギー 520kcal 食塩 1.6g	麦茶 きなこあげぱん エネルギー 530kcal 食塩 1.8g	麦茶 焼きそば エネルギー 510kcal 食塩 1.2g
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁(わか・豆腐) アジフライ 切り干し大根の煮物 インゲンの胡麻和え 牛乳(昼)	玄米ご飯115g すまし汁(はんぺん・葱) 豚肉とビーマンの炒め物 湯豆腐 野菜スティック 牛乳(昼)	<b>お弁当</b> 中華スープ 肉野菜炒め シュウマイ みかん缶 牛乳(昼)	玄米ご飯115g コソメスープ 豆腐ときのこのあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつのゆかり和え 牛乳(昼)	玄米ご飯115g 味噌汁(なめこ・葱) 鶏のから揚げ ひじきとじゃが芋の煮物 春雨サラダ 牛乳(昼)
	麦茶 ココアのパンケーキ エネルギー 573kcal 食塩 1.4g	麦茶 海苔子ロール エネルギー 483kcal 食塩 1.4g	麦茶 ブリン エネルギー 103kcal 食塩 0.1g	麦茶 納豆チャーハン(卵なし) エネルギー 554kcal 食塩 0.9g	麦茶 蒸しパン エネルギー 553kcal 食塩 1.2g
昼食	玄米ご飯115g 味噌汁(たまねぎ・人参) マチガ 厚揚げと大根のくず煮 オクラと納豆のねばねば和え 牛乳(昼)	玄米ご飯115g けんちん汁(醤油味) さばの味噌煮 コーンポテ キャベツとビーマンのおかか和え 牛乳(昼)	玄米ご飯115g 特ナカレー ブロッコリーのかかあんかけ 切り干し大根の中華風サラダ 牛乳(昼)	玄米ご飯115g コソメスープ 豆腐ときのこのあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつのゆかり和え 牛乳(昼)	玄米ご飯115g 味噌汁(なめこ・葱) 鶏のから揚げ ひじきとじゃが芋の煮物 春雨サラダ 牛乳(昼)
	麦茶 グレープフルーツゼリー エネルギー 517kcal 食塩 0.9g	麦茶 ジェムサンド エネルギー 528kcal 食塩 1.6g	麦茶 手作り豆腐ドーナツ エネルギー 525kcal 食塩 1.2g		

献立	献立名	献立の構成		備考	アレルギー
		献立の構成	献立の構成		
1	玄米ご飯115g 味噌汁(麩・海苔) ハムカツ ゴボウの甘辛煮 ほうれん草のお浸し 牛乳(昼)	みそかた(いわし(煮干し)) かつお加工品(かつお節) ローズハム ゴボウの甘辛煮 ほうれん草のお浸し 牛乳(昼)	あさりの味噌汁(いわし(煮干し)) みそかた(いわし(煮干し)) かつお加工品(かつお節) ほうれん草のお浸し 牛乳(昼)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)
2	玄米ご飯115g 味噌汁(インゲン・油あげ) 白身魚のフライ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 牛乳(昼)	味噌汁(インゲン・油あげ) 白身魚のフライ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 牛乳(昼)	味噌汁(インゲン・油あげ) 白身魚のフライ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 牛乳(昼)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)
3	玄米ご飯115g 味噌汁(わか・椎茸) コロッケ ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳(昼)	味噌汁(わか・椎茸) コロッケ ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳(昼)	味噌汁(わか・椎茸) コロッケ ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のなめたけ和え 牛乳(昼)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)
4	玄米ご飯115g 味噌汁(なめこ・葱) 鶏のから揚げ ひじきとじゃが芋の煮物 春雨サラダ 牛乳(昼)	味噌汁(なめこ・葱) 鶏のから揚げ ひじきとじゃが芋の煮物 春雨サラダ 牛乳(昼)	味噌汁(なめこ・葱) 鶏のから揚げ ひじきとじゃが芋の煮物 春雨サラダ 牛乳(昼)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)	豚肉(豚肉)・大豆(大豆) 小麦(小麦) 卵(卵) 魚(魚) 牛乳(牛乳)

献立	エネルギー	食塩	献立	エネルギー	食塩	献立	エネルギー	食塩	献立	エネルギー	食塩
1	539kcal	1.7g	2	513kcal	1g	3	529kcal	1.9g	4	524kcal	1.7g
5	491kcal	1.8g	6	511kcal	1.6g	7	532kcal	1.6g	8	557kcal	1.5g
9	517kcal	1.2g	10	516kcal	1.8g	11	520kcal	1.6g	12	530kcal	1.8g
13	510kcal	1.2g	14	517kcal	1.4g	15	483kcal	1.4g	16	103kcal	0.1g
17	554kcal	0.9g	18	553kcal	1.2g	19			20		
21			22			23			24		
25			26			27			28		
29			30			31			32		