

令和5年度 3月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料			
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える	
※	1	金	いなり寿司 菜の花のおひたし すまし汁 フルーツ ☆ ケーキ・カルピス	油揚げ 焼き海苔 桜でんぶ 卵 かまぼこ かつお節 豆腐 桜麩	米 ごま	ほうれん草 なばな チンゲン菜 えのき ねぎ フルーツ	
※	2	土	かやくうどん いんげんのごま和え フルーツ ☆ お菓子・牛乳	牛肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 卵 いりこ	うどん 砂糖 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ いんげん 人参 フルーツ	
	4	月	ごはん 鮭の黄金焼き 春雨のごま酢和え むらくもスープ フルーツ ☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	鮭 チーズ 卵	マヨネーズ 砂糖 ごま 春雨 片栗粉	人参 大根 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ	
	5	火	ごはん かぼちゃチーズコロケ ひじきのサラダ わけぎのみそ汁 フルーツ ☆ クラッカーサンド・牛乳	牛ひき肉 チーズ スキムミルク ひじき ハム ちりめん 豆腐 油揚げ みそ いりこ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 大根 玉ねぎ わけぎ フルーツ きゅうり	
🔍	6	水	ごはん クラムチャウダー ブロッコリーのおかか和え フルーツ ☆ ホットドック・牛乳	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク かつお節	じゃがいも シチューの素	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー コーン 人参 フルーツ キャベツ ケチャップ	
	7	木	ごはん さばの塩焼き 肉みそ納豆 けんちん汁 フルーツ ☆ バナナヨーグルト・いりこ	さば 豚ひき肉 納豆 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ フルーツ バナナ	
🔍	8	金	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ ☆ トライフル・牛乳	牛肉 スキムミルク ハム	米 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ きゅうり フルーツ 黄桃缶 パイン缶	
※	9	土	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ ☆ お菓子・牛乳	牛ひき肉 チーズ わかめ	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ ホールトマト ケチャップ トマトピューレ 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ フルーツ	
	11	月	ごはん 生揚げの野菜あんかけ 金平れんこん フルーツ ☆ フライドポテト・牛乳	生揚げ 鶏ひき肉 豚肉	片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 れんこん 人参 ピーマン フルーツ	
	12	火	ごはん 鶏肉のねぎポン酢炒め マカロニサラダ フルーツ ☆ グラノーラクッキー・牛乳	鶏肉	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ しめじ パプリカ ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ	
	13	水	ごはん 麻婆白菜 切干大根の甘酢和え フルーツ ☆ ごまチーズホットケーキ・牛乳	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ ハム	ごま 片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 切干大根 人参 小松菜 フルーツ	
	14	木	ごはん 白身魚のきのご焼き 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ ☆ あずきクリームサンド・牛乳	白身魚 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	マヨネーズ	玉ねぎ えのき しめじ しいたけ パセリ キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ	
	15	金	ごはん 凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草の磯和え フルーツ ☆ ライスピザ・牛乳	鶏肉 凍り豆腐 焼き海苔	片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし キャベツ 人参 フルーツ コーン ピーマン ケチャップ	
	16	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)				