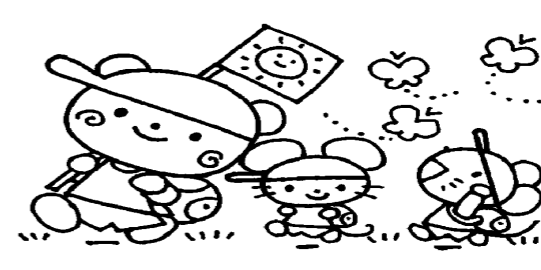
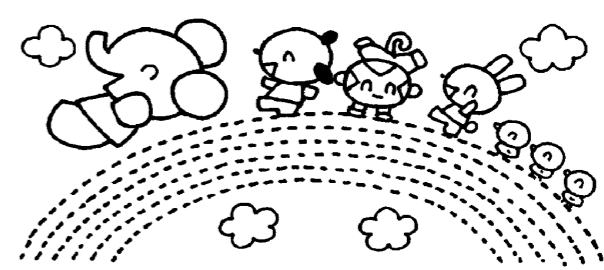


# 平成28年度 3月給食献立表

3歳以上児(どう・きりん・ぱんだ・こあら)

日曜	昼食	3時のおやつ	赤		
			血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1 水	肉団子の酢豚 春雨サラダ ご飯 おじゃこ	バナナ	冷凍肉団子・ハム・酢豚の素・しらす干し	じゃがいも・はるさめ・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり・バナナ
2 木	イワシフライ キャベツサラダ 豆腐とアゲの味噌汁 ご飯 黒ごま	ヨーグルト	いわしフライ・鶏卵・カニカマ・木綿豆腐・油揚げ・ヨーグルト	マヨネーズ・精白米・いりごま	キャベツ・きゅうり・ねぎ
3 金	お花のちらし寿司 手まり麩のすまし汁 いちご	いちごのショートケーキ	鶏卵・高野豆腐	精白米・手まり麩	いちご・にんじん・きゅうり・干しいたけ・きざみのり
4 土	カレーライス バナナ	かっぱえびせん	牛肉・パーモンドカレー	精白米・じゃがいも・かっぱえびせん	にんじん・たまねぎ・バナナ
6 月	鮭の塩焼き 人参の甘煮 豚汁 ご飯 黒ごま	たまご蒸しパン	塩鮭・木綿豆腐・豚肉	じゃがいも・板こんにゃく・精白米・いりごま・卵蒸しパン	だいこん・にんじん・ねぎ
7 火	ちゃんぽん しゅうまい チンゲン菜の和え物 スティックパン	オレンジ	豚肉・色板・白湯	中華めん・スティックパン	キャベツ・たまねぎ・もやし・青ピーマン・ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ
8 水	筑前煮 湯豆腐 ご飯 おじゃこ	チーズパイ	大豆水煮・鶏肉・高野豆腐・竹輪・木綿豆腐・かつお節・しらす干し	板こんにゃく・精白米	ごぼう・にんじん・大根・水煮れんこん・だしこんぶ・ねぎ
9 木	から揚げ レタス トマト マカロニサラダ ご飯 おじゃこ	カステラ	鶏肉・魚肉ソーセージ・しらす干し	マカロニ・マヨネーズ・精白米・カステラ	レタス・トマト・きゅうり
10 金	 <b>おわかれ遠足</b>				
11 土	焼き豚ラーメン 焼きおにぎり	ココナッツサブレ	焼き豚・色板	中華めん・焼きおにぎり・ココナッツサブレ	にんじん・ねぎ・もやし
13 月	肉じゃが ししゃもの天ぷら ほうれん草の和え物 ご飯 黒ごま	ワッフル	牛肉・冷凍ししゃも・鶏卵	じゃがいも・糸こんにゃく・精白米・いりごま・ワッフル(カスタード)	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ほうれんそう
14 火	<b>はなまるランチ</b>	プチクレープ	ベーコン・エビフライ・赤ウインナー・から揚げ・魚肉ソーセージ	スパゲティ・じゃが芋・マヨネーズ・ロールパン・プチクレープ	レタス・きゅうり・人参・玉ねぎ・青ピーマン・トマトピューレ
15 水	メンチカツ ウインナー サラダ 炊き込みご飯 おじゃこ	オレンジゼリー	メンチカツ・ポールウインナー・シーチキン缶詰・油揚げ・しらす干し	マヨネーズ・ご飯・オレンジゼリー	レタス・トマト・きゅうり・干しいたけ・にんじん
16 木	ハヤシライス ポテトサラダ レタス リンゴ	ドーナツ	牛肉・グリーンピース・魚肉ソーセージ・鶏卵・ハヤシライスの素	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・ドーナツ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・トマト・レタス・りんご

日曜	昼食	3時のおやつ	赤		
			血や肉になる	熱や力となる	緑
17 金	にくうどん 竹輪の磯辺揚げ スティックパン	リンゴ	牛肉・色板・竹輪・鶏卵	細うどん・スティックパン	にんじん・ほうれんそう・ねぎ・あおのり・りんご
18 土	クリームパン				
19 日	<b>卒園式</b>				
20 月	<b>春分の日</b>				
21 火	ミートスパゲティ コーンサラダ スティックパン	バナナ	合挽き肉	スパゲティ・スティックパン	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・冷凍コーン・レタス・きゅうり・トマト・バナナ
22 水	カレーライス チーズサラダ プチゼリー	プリン	牛肉・切れてるチーズ・パーモンドカレー	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・プチゼリー・プリン	にんじん・たまねぎ・レタス・トマト・きゅうり
23 木	マーボー豆腐 はるまき ナムル ご飯 おじゃこ	ハムロールパン	木綿豆腐・合挽き肉・春巻き・しらす干し・麻婆豆腐の素	精白米・ハムロールパン	にら・ねぎ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・りんご
24 金	煮魚 いんげんの和え物 切干し煮 ご飯 黒ゴマ	マーラーカオ	ぶり・油揚げ・鶏肉	精白米・いりごま・マーラーカオ	切干しだいこん・にんじん・いんげん
25 土	クロック ツナサラダ ロールパン	ポップコーン	クロック・シーチキン缶詰	マヨネーズ・ロールパン・ポップコーン	レタス・きゅうり・トマト
27 月	鶏の照り焼き 粉ふき芋 レタス けんちん汁 ご飯 おじゃこ	ぶどうゼリー	鶏肉・豚肉・木綿豆腐・しらす干し	じゃがいも・冷凍さといも・板こんにゃく・精白米・ぶどうゼリー	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・レタス
28 火	<b>希望保育</b>	ぼたぼた焼き			
29 水	<b>希望保育</b>	白い風船			
30 木	<b>希望保育</b>	マリービスケット			
31 金	<b>希望保育</b>	スティックパン			

**※火・金曜日の給食時に、スキムミルクがつきます。**  
**※給食時には、おじゃこか黒ゴマがご飯の上につきます。**

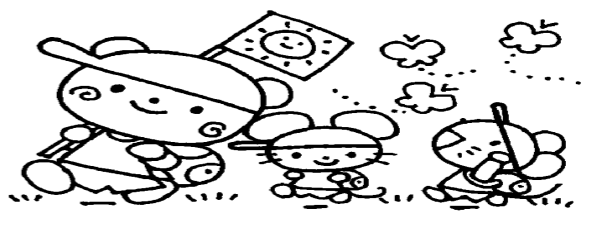
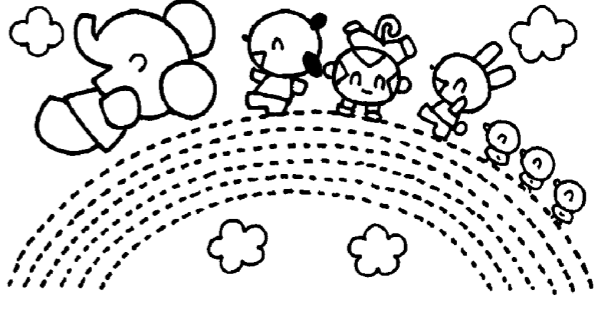
区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	740	33.5	27	363	3	230	0.39	0.5	26	4.2	2.1
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	650	30	20	300	2.8	225	0.35	0.4	23	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	51%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)※2		30%		
	目安: 50%以上、70%未満				目安: 10%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

# 平成28年度 3月給食献立表

3歳未満児(いす・うさぎ・ひよこ・ちょうちょう)

日曜	昼食	3時のおやつ	色		
			赤	黄	緑
1 水	肉団子の酢豚 春雨サラダ ご飯 おじゃこ	バナナ	血や肉になる ロースハム・鶏卵・しらす干し	熱や力となる はるさめ・マヨネーズ・精白米	調子をととのえる たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり・バナナ
2 木	イワシフライ キャベツサラダ 豆腐とアゲの味噌汁 ご飯 黒ごま	ヨーグルト	血や肉になる イワシフライ・鶏卵・かにかまぼこ・木綿豆腐・油揚げ・ヨーグルト	熱や力となる マヨネーズ・精白米・いりごま	調子をととのえる キャベツ・きゅうり・葉ねぎ
3 金	お花のちらし寿司 手まり麩のすまし汁 いちご	いちごのショートケーキ	血や肉になる 鶏卵・高野豆腐	熱や力となる 精白米・手まり麩	調子をととのえる いちご・人参・きゅうり・干しいたけ・きざみのり
4 土	カレーライス バナナ	かっぱえびせん	血や肉になる 牛肉・パーモンドカレー	熱や力となる 精白米・じゃがいも・かっぱえびせん	調子をととのえる にんじん・たまねぎ・バナナ
6 月	鮭の塩焼き 人参の甘煮 豚汁 ご飯 黒ごま	たまご蒸しパン	血や肉になる 塩鮭・木綿豆腐・豚肉	熱や力となる じゃがいも・板こんにゃく・精白米・いりごま・卵蒸しパン	調子をととのえる だいこん・にんじん・ねぎ
7 火	ちゃんぽん しゅうまい チンゲン菜の和え物 スティックパン	オレンジ	血や肉になる 豚肉・色板・白湯	熱や力となる 中華めん・スティックパン	調子をととのえる キャベツ・たまねぎ・もやし・青ピーマン・ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ
8 水	筑前煮 湯豆腐 ご飯 おじゃこ	チーズパイ	血や肉になる 大豆水煮・鶏肉・高野豆腐・木綿豆腐・かつお節・しらす干し・チーズ	熱や力となる 板こんにゃく・精白米	調子をととのえる ごぼう・にんじん・大根・水煮れんこん・だしこんぶ・ねぎ
9 木	から揚げ レタス トマト マカロニサラダ ご飯 おじゃこ	カステラ	血や肉になる 鶏肉・魚肉ソーセージ・しらす干し	熱や力となる マカロニ・マヨネーズ・精白米・カステラ	調子をととのえる レタス・トマト・きゅうり
10 金					
11 土	焼き豚ラーメン 焼きおにぎり	ココナッツサブ レ	血や肉になる 焼き豚・色板	熱や力となる 中華めん・焼きおにぎり・ココナッツサブ レ	調子をととのえる にんじん・ねぎ・もやし
13 月	肉じゃが ししゃもの天ぷら ほうれん草の和え物 ご飯 黒ごま	ワッフル	血や肉になる 牛肉・冷凍ししゃも・鶏卵	熱や力となる じゃがいも・糸こんにゃく・精白米・いりごま・ワッフル (カスタード)	調子をととのえる にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ほうれん そう
14 火	<b>はなまるランチ</b>	ブチクレープ	血や肉になる ベーコン・エビフライ・赤ウインナー・から揚げ・魚肉ソーセージ	熱や力となる スパゲティ・じゃが芋・マヨネーズ・ロールパン・ブチクレープ	調子をととのえる レタス・きゅうり・人参・玉ねぎ・青ピーマン・トマトピューレ
15 水	メンチカツ ウインナー サラダ 炊き込みご飯 おじゃこ	オレンジゼリー	血や肉になる メンチカツ・ポールウインナー・シーチキン缶詰・油揚げ・しらす干し	熱や力となる マヨネーズ・精白米・オレンジゼリー	調子をととのえる レタス・トマト・きゅうり・干しいたけ・にん じん
16 木	ハヤシライス ポテトサラダ レタス リンゴ	ドーナツ	血や肉になる 牛肉・グリーンピース・魚肉ソーセージ・鶏卵	熱や力となる 精白米・じゃがいも・マヨネーズ・ドーナツ	調子をととのえる たまねぎ・にんじん・きゅうり・トマト・レタス・りんご

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	553	24.0	18.5	251	2.5	217	0.29	0.39	19	4.2	2.1
保育所(園)における 食事摂取基準※1)	500	18	15	200	2.3	300	0.25	0.3	20	3	1.5未満
炭水化物エネルギー比(%)	51 % 目安: 50%以上、70%未満		たんぱく質エネルギー比(%)		17 % 目安: 10%以上、20%未満		脂肪エネルギー比(%)※2		30 % 目標: 20%以上、30%未満		

日曜	昼食	3時のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 金	にくうどん ちくわの磯辺揚げ スティックパン	リンゴ	牛肉・色板・竹輪・鶏卵	細うどん・スティックパン	にんじん・ほうれん草・う・ねぎ・あおのり・りんご
18 土	クリームパン				
19 日	<b>卒園式</b>				
20 月	<b>春分の日</b>				
21 火	ミートスパゲティ コーンサラダ スティックパン	バナナ	合挽き肉	スパゲティ・スティックパン	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・冷凍コーン・レタス・きゅうり・トマト・バナナ
22 水	カレーライス チーズサラダ プチゼリー	プリン	牛肉・切れてるチーズ・パーモンドカレー	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・プチゼリー・プリン	にんじん・たまねぎ・レタス・トマト・きゅうり
23 木	マーボー豆腐 はるまき ナムル ご飯 おじゃこ	ハムロールパン	木綿豆腐・合挽き肉・春巻き・麻婆豆腐の素・しらす干し	精白米・ハムロールパン	にら・ねぎ・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・う・もやし・りんご
24 金	煮魚 いんげんの和え物 切干し煮 ご飯 黒ゴマ	マーラーカオ	ぶり・油揚げ・鶏肉	精白米・いりごま・マーラーカオ	切干しだいこん・にんじん・いんげん
25 土	クロック ツナサラダ ロールパン	ポップコーン	クロック・シーチキン缶詰	マヨネーズ・ロールパン・ポップコーン	レタス・きゅうり・トマト
27 月	鶏の照り焼き 粉ふき芋 レタス けんちん汁 ご飯 おじゃこ	ぶどうゼリー	鶏肉・豚肉・木綿豆腐・しらす干し	じゃがいも・冷凍さといも・板こんにゃく・精白米・ぶどうゼリー	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・レタス
28 火	<b>希望保育</b>	ぼたぼた焼き			
29 水	<b>希望保育</b>	白い風船			
30 木	<b>希望保育</b>	マリービスケット			
31 金	<b>希望保育</b>	スティックパン			

※朝10時のおやつは、ひよこ組・ちょうちょう組に牛乳と市販のお菓子、  
いす組・うさぎ組にはスキムミルクと市販のお菓子のおやつがつきます。  
※いす組・うさぎ組は、火・金曜日の給食に、スキムミルクがつきます。  
※給食時に、おじゃこか黒ゴマがご飯の上につきます。