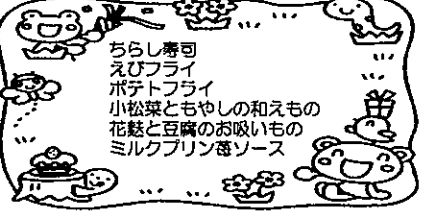


3月 給食献立表

平成31年

3歳児以上

日	曜	食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	金	 ちらし寿司 えびフライ ポテトフライ 小松菜ともやしの和えもの 花枝と豆腐のお吸いもの ミルクプリンソース	ひなまつりカップケーキ 牛乳	ふかしさつまいも	寒豆腐・でんぶ・鶏卵・バナメイエビ ソフト豆腐・普通牛乳・ゼラチン クリーム	米・車糖・プレミックス粉・パン粉 調合油・じゃがいも・花枝 いちごジャム・薄力粉・無塩バター さつまいも	乾しいたけ・にんじん・きゅうり・あおさ こまつな・りよくとうもろやし・栗ねぎ
2	土	ごはん 鶏じゃが 切干大根とひじきのサラダ ほうれんそうのみそ汁 バナナ	スノーボール 牛乳	せんべい	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・薄力粉・調合油 粉糖 せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ 切干しいたけ・きゅうり ほしひじき・ほうれんそう バナナ
4	月	ミートソースパグティ キャベツとコーンのサラダ たまごスープ オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	パン	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 豆乳・きな粉・普通牛乳	スパゲティ・かたくり粉・車糖 パン	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶詰 トマト缶詰・キャベツ・にんじん・きゅうり スライス缶詰・ブロッコリー バレンシアオレンジ
5	火	親子丼 かぼちゃ煮 わかめとカニカマの酢の物 大根とあげのみそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・鶏卵・かに風味かまぼこ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・食パン・無塩バター グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・栗ねぎ・西洋かぼちゃ きゅうり・カットわかめ・大根・りんご ゆかり
6	水	ごはん 白身魚のパン粉焼き 和風オムレツ ほうれん草と人参の和えもの 豆腐のすまし汁 ミニゼリー	マーブルケーキ 牛乳	ふかしさつまいも	ホキ・鶏卵・ソフト豆腐・普通牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・調合油 こま・ゼリー・わけ-ミックス 無塩バター さつまいも	パセリ・にんじん・栗ねぎ・ほうれんそう りよくとうもろやし・たまねぎ
7	木	ごはん 和風ハンバーグきのこソース マカロニサラダ 里芋と玉ねぎのみそ汁 りんご	マシュマロクリスピー 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 プレスハム・淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・マカロニ マヨネーズ・さといも・コーンフレーク マシュマロ・無塩バター	ほしひじき・たまねぎ えのきたけ・栗ねぎ・きゅうり にんじん・ぶなしめじ・りんご 塩昆布
8	金	中華丼 春雨サラダ ワンタンスープ バナナ	かきたまうどん 麦茶	パン	豚もも・むきえび・豚ひき肉・鶏卵	米・かたくり粉・緑豆はるさめ・車糖 きょうざの皮・うどん パン	はくさい・にんじん・乾しいたけ・栗ねぎ きゅうり・たまねぎ・バナナ
9	土	ピラフ キャベツとツナのサラダ わかめスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	ベーコン・まぐろ缶詰・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・キャベツ きゅうり・スライス缶詰・カットわかめ バレンシアオレンジ
11	月	ごはん チンジャオロース 切干大根と人参のナムル ニラ玉スープ バナナ	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎり	豚もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・ごま油・ごま わけ-ミックス・無塩バター メープルシロップ	青ピーマン・たまねぎ・たけのこ 切干しいたけ・にんじん・きゅうり・にら バナナ わかめ
12	火	キーマカレー スパゲティサラダ ゆでたまご りんご	きつねおにぎり 麦茶	せんべい	豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 油揚げ	米・スパゲティ・マヨネーズ・車糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり りんご
13	水	ごはん さわらの照り焼き かぼちゃ煮 わかめと人参の酢の物 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	さわら・ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・食パン・無塩バター	西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん カットわかめ・こまつな・たまねぎ バレンシアオレンジ ゆかり
14	木	ごはん ユーリオンチー ブロッコリー ポテトサラダ 中華スープ りんご	あんまん 牛乳	パン	鶏むね・プレスハム・こしあん 普通牛乳	米・車糖・ごま・かたくり粉・調合油 マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉 パン	根菜ねぎ・しょうが・ブロッコリー・にんじん きゅうり・キャベツ・りんご
15	金	ごはん 赤魚の西京焼き 和風オムレツ ほうれん草ともやしのおひたし 白菜とえのきのすまし汁 バナナ	セサミクッキー 牛乳	ふかしさつまいも	あかうお・甘みそ・鶏卵・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・ごま・薄力粉・無塩バター ごま さつまいも	にんじん・栗ねぎ・ほうれんそう りよくとうもろやし・はくさい・えのきたけ バナナ
16	土	ごはん 炒り豆腐 キャベツとちくわの和えもの さつまいものみそ汁 オレンジ	ココア煮ケーキ 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・焼き竹輪 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・わけ-ミックス せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・栗ねぎ キャベツ・きゅうり・バレンシアオレンジ
18	月	ごはん ハンバーグ ブロッコリー 春雨サラダ たまごスープ バナナ	手作りプリン 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・車糖・マヨネーズ 緑豆はるさめ・メープルシロップ	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり にんじん・バナナ 塩昆布
19	火	ミニ食パン ミルクパン ゆでたまご キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー オレンジ	バナナマフィン 牛乳	せんべい	鶏卵・鶏もも・普通牛乳	薄力粉・無塩バター 車糖・ミニ食パン・ミルクパン せんべい	キャベツ・きゅうり スライス缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー マッシュルーム水菜缶詰 バレンシアオレンジ・バナナ
20	水	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 和風オムレツ 小松菜ともやしのごま和え 大根ときこのみそ汁 りんご	おはぎ 麦茶	わかめおにぎり	メルルーサ・鶏卵・淡色辛みそ あずき・きな粉	米・かたくり粉・調合油・じゃがいも ごま・車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・栗ねぎ こまつな・りよくとうもろやし・大根・えのきたけ りんご わかめ
22	金	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとささみのごまサラダ ニラ玉スープ ミニゼリー	フレンチトースト 牛乳	ふかしさつまいも	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま油・ごま ゼリー・食パン さつまいも	たまねぎ・栗ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・にら
23	土	ナポリタンスパゲティ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	せんべい	ウインナー・鶏卵・普通牛乳	スパゲティ・調合油・じゃがいも 薄力粉・車糖・無塩バター せんべい	たまねぎ・青ピーマン・レタス・にんじん きゅうり・スライス缶詰 バレンシアオレンジ・レモン
25	月	ごはん さばの塩焼き かぼちゃ煮 五目大豆 白菜と人参のみそ汁 りんご	甘食 牛乳	パン	まさば・だいず・淡色辛みそ・鶏卵 加糖練乳・普通牛乳	米・車糖・無塩バター・わけ-ミックス パン	西洋かぼちゃ・にんじん・大根 みつし昆布・はくさい・栗ねぎ りんご
26	火	ごはん 鶏肉の中華から揚げ フライドポテト マカロニサラダ たまごスープ オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・プレスハム・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・調合油 じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ 食パン・いちごジャム	根菜ねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん たまねぎ・バレンシアオレンジ ゆかり
27	水	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根とひじきのサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	せんべい	豚もも・赤色辛みそ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・さつまいも わけ-ミックス・黒砂糖 せんべい	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ 切干しいたけ・きゅうり ほしひじき・栗ねぎ・バナナ
28	木	ごはん カレー肉じゃが わかめと人参の酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 りんご	五平もち 麦茶	パン	鶏もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・じゃがいも・車糖 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり カットわかめ・栗ねぎ・りんご
29	金	ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ かにたま風あんかけ チンゲン菜の中華スープ バナナ	手作りクッキー 牛乳	ふかしさつまいも	豚もも・鶏卵・かに風味かまぼこ 鶏卵・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま かたくり粉・薄力粉・無塩バター さつまいも	たまねぎ・青ピーマン・栗ねぎ・乾しいたけ チンゲンサイ・バナナ
30	土	ごはん ハッシュドポーク ポテトサラダ ゆでたまご オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	豚もも・普通牛乳・わけ-クリーム プレスハム・鶏卵・豆乳・きな粉	米・車糖・じゃがいも・マヨネーズ かたくり粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・バレンシアオレンジ

☆3月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。
☆都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

朝ごはんで元気アップ！！

《朝ごはんの3つのスイッチ》

- ①脳の目覚ましスイッチ
ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の量（血糖値）を上昇させるので
脳の活動力がアップします。
- ②体の目覚ましスイッチ
朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで脳や胃腸が刺激
され脳も目覚めます。
- ③体の調子を整える
野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む体内での代謝がスムーズに行われます。