2024年 3月献立表

今月は卒園するくじら組さんのリクエストメニューが入っています。残り少ない園での給食を 楽しんでもらい、小学校でも学養満占のおいし小給食をいっぱい食べてほしいと願っています。

楽しんでもらい、小学校でも栄養満点のおいしい給食をいっぱい食べてほしいと願っています。
幼児食
(リクエストメニューは★太字で表記しています) 成音児童センター

		划児良		(リクエストメニュー	は★太字で表記しています)						成育児童センター
	→ ・										
	田	献立	主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	ル ギー kcal	-	ばく 質 g	脂質 g	化物g	このかは
1	金	〈ひなまつり・都島友の会創立記念日〉 いなりごはん・チキンステーキ風 大根と納豆の和え物・清汁 フルーツ(グレーブフルーツ)		うすあげ・とりもも なっとう・とうふ	ひじき・にんじん・おくら・たまねぎ ねぎ・ぐれーぶぶる一つるびー	383	1.4	16.6	10.8	55.1	牛乳いちごケーキ
2	±	にゅうめん ピーマンの和え物・ウインナー フルーツ (パナナ)	そうめん	とりささみ・うすあげ いんなー	はくさい・しいたけ・にんじん・ねぎ びーまん・あかびーまん・きびーまん もやし・ばなな	364	3.4	13.4	12.6	50,8	牛乳 クッキー せんべい
4	月	ごはん・白身魚の西京焼き 千切り大根の煮物・清汁 フルーツ(グレーブフルーツ)	こめ	ぎんひらす・うすあげ	せんきりだいこん・にんじん・ぐりんぴーす ちんげんさい・しいたけ ぐれーぶふるーつるびー	317	0.8	14.7	5.7	53.5	牛乳・甘食
5	火	★カレーライス ★かみかみサラダ フルーツ(パイン)	こめ・じゃがいも	ぶたにく・さきいか	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり あかびーまん・きびーまん・ばいん	438	1.6	13.4	12.3	72.9	牛乳・ウインナー お菓子・バナナ
6	水	ごはん・豆腐チャンブルー 白菜サラダ・味噌汁 フルーツ(オレンジ)	こめ	とりみんち もめんどうぶ	もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ぶろっこりー・こーん わかめ・おれんじ	348	1.4	16.9	6.8	55.3	牛乳 ★マカロニきな粉
7	木	ごはん・鯵のみぞれあん ほうれん草のお浸し・味噌汁 フルーツ(グレープフルーツ)	こめ・さつまいも	あじ	だいこん・ほうれんそう・にんじん しめじ・たまねぎ・ねぎ ぐれーぶふるーつるびー	297	1.5	15.1	3.1	54.8	牛乳 ★プリン
8	金	★味噌ラーメン 大根のナムル フルーツ (パイン)	ちゅうかそば	ぶたにく	きゃべつ・もやし・こーん・ねぎ だいこん・にんじん・こまつな・ばいん	254	1.5	11.0	4.4	46.6	牛乳 ★わかめおにぎり
9	±	中華丼 ひじきのサラダ・スープ フルーツ (バナナ)	こめ	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・ぐりんびーす・ひじき もやし・こーん・ねぎ・ばなな	363	1.3	10.8	8.5	63.4	牛乳 クッキー せんべい
11	月	★ハヤシライス ポパイサラダ フルーツ(パイン)	こめ	ぎゅうにく しーちきん	にんじん・たまねぎ・しめじ ぐりんぴーす・ほうれんそう こーん・ばいん	393	2.0	10,3	12.6	62.4	牛乳 ★スコーン
12	火	ごはん・鶏肉の竜田揚げ 白菜のゆかり和え・★コーンスープ フルーツ(りんご)	こめ	とりもも・とうにゅう	はくさい・にんじん・きびーまん こーん・たまねぎ・こーん・りんご	434	1.8	16,6	14.8	61.0	牛乳 さつま芋のふかし
13	水	ごはん・豚肉の中華炒め コールスロー・味噌汁 フルーツ(グレーブフルーツ)	こめ・さつまいも	istele<	たまねぎ・しめじ・びーまん あかびーまん・きゃべつ・にんじん・だいこん こまつな・ぐれーぶふるーつるびー	374	1.1	14.5	10.7	57.5	牛乳 ゼリー
14	木	ごはん・ほっけの塩焼き 春雨のさっぱり和え・味噌汁 フルーツ(パイン)	こめ・はるさめ じゃがいも	ほっけ	にんじん・きゃべつ・ごぼう・ねぎ・ばいん	293	1.1	12.8	2.9	55.9	牛乳 ★ジャムサンド
15	金	ビビンパ 大根サラダ・スープ フルーツ (オレンジ)	こめ	ぶたみんち	にんじん・ほうれんそう・もやし・だいこん こーん・たまねぎ・えのき・ねぎ・おれんじ	302	1.2	10.3	6.0	54.3	牛乳 ★ココア蒸しパン
16	±	あんかけうどん ごぼうのマヨ和え・粉ふき芋 フルーツ (バナナ)	うどん・じゃがいも	とりもも・しーちきん	はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ ごぼう・にんじん・きぴーまん・あおさ ばなな	312	1.1	8.9	5.7	60.1	牛乳 クッキー せんべい
18	月	★タコライス かぼちゃサラダ・スープ フルーツ(パイン)	こめ・こめこまかろに	とりみんち・ちーず	にんじん・たまねぎ・きゃべつ・とまと かぼちゃ・ぐりんぴーす・ちんげんさい ばいん	417	1.0	16.3	9.6	63.4	牛乳 ★マーラーカオ
19	火	ごはん・ ★おでん 小松菜の和え物・清汁 フルーツ(グレーブフルーツ)	こめ	あつあげ・ちくわ ういんなー	だいこん・こまつな・にんじん・こーん たまねぎ・しめじ・ねぎ ぐれーぶふる一つるびー	331	1.5	9.9	7.5	57.2	牛乳 ★クリームサンド
21	木	ごはん・ ★舗の限り焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ(オレンジ)	こめ	さば・こうやとうふ	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす きゃべつ・しいたけ・ねぎ・おれんじ	373	1.2	14.4	14.4	49.3	牛乳 焼ビーフン
22	金	★パン・★クリームシチュー ★ツナサラダ フルーツ(りんご)	ばん・じゃがいも	とりむね・しーちきん	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす はくさい・りんご	334	2.4	15,9	13.2	41.0	牛乳おにぎり
23	±	きつねうどん もやしの和え物・じゃが芋のマヨ焼き フルーツ(バナナ)	うどん・じゃがいも が	とりささみ・うすあげ	はくさい・にんじん・ねぎ・もやし ちんげんさい・あおさ・ばなな	276	1.6	10.2	3.8	52.5	牛乳 クッキー せんべい
25	月	ごはん・豚肉の生姜炒め いんげんの和え物・味噌汁 フルーツ(オレンジ)	CØ €	istelc<	たまねぎ・しめじ・きびーまん あかびーまん・いんげん・こーん だいこん・ちんげんさい・おれんじ	361	1.3	15.6	9.5	55.2	牛乳 ヨーグルト
26	火	ごはん・鰆のみそマヨ焼き キャベツの煮びたし・清汁 フルーツ(パイン)	co A	さわら・うすあげ とうふ	きゃべつ・はくさい・にんじん・えのき ねぎ・ばいん	342	0.9	17.9	8.8	49.3	牛乳 ★スイートポテト
27	水	ごはん・チキンのママレード煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁・フルーツ(グレーブフルーツ)	こめ	とりもも	ぶろっこりー・かりふらわー・こーん もやし・にんじん・ごぼう・ねぎ ぐれーぶふるーつるびー	355	1.4	16.4	9.4	53.4	牛乳 りんご ジュース寒天
28	木	蓮根とひき肉の洋食ライス ポテトサラダ・スープ フルーツ(オレンジ)	こめ・じゃがいも	あいみんち	たまねぎ・れんこん・あおさ みっくすべじたぶる・ほうれんそう にんじん・こーん・おれんじ	389	1.6	13,6	7.7	68.8	牛乳 麩のラスク
29	金	ごはん・鯖の煮付け 青梗菜サラダ・味噌汁 フルーツ (パイン)	こめ	さば・うすあげ	ちんげんさい・にんじん・こーん たまねぎ・ねぎ・ばいん	383	1.4	13,8	14.5	52.0	牛乳 揚げ里芋の たこ焼き風
30	±	三色丼 胡瓜の甘酢和え・清汁 フルーツ(バナナ)	こめ	とりみんち・うすあげ	にんじん・ほうれんそう・きゅうり きゃべつ・わかめ・ねぎ・ばなな	301	1.2	11.5	3.0	58.4	牛乳 クッキー せんべい
_	\vdash	 			I		_	_	_		



