

3月 幼児食献立表



令和4年3月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (火) <small>お別れ遠足</small>	お別れ遠足 おにぎり持参🍙					
2 (水)	誕生会 ひな祭りケーキ おにぎり持参🍙					
3 (木)	【ひなまつりメニュー】 ちらし寿司 鶏の照り焼き 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 プチゼリー	卵 鶏もも肉 油揚げ ゼラチン	米・酢・砂糖・油 酒・砂糖 砂糖 花麩・そうめん 砂糖	干し椎茸・蓮根・人参・絹ごや・のり 生姜 菜の花・人参・白菜・コーン みつ葉・だけのこ みかん・オレンジジュース	食塩 淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油	610 kcal
4 (金)	ごはん 鮭の胡麻味噌焼き ほうれん草の海苔和え 豚汁	鮭・味噌 豚もも肉・味噌	米 酒・胡麻 砂糖	ほうれん草・人参・白菜・海苔 大根・人参・しいたけ・ごぼう	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	470 kcal
5 (土)	焼うどん かきたまスープ りんご	豚もも肉・ちくわ 卵	うどん・みりん	キャベツ・人参 青葱 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩 塩	500 kcal
7 (月) <small>お別れ遠足 予備日</small>	お別れ遠足 予備日 おにぎり持参🍙					
8 (火)	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	豚ひき肉・豆腐・赤味噌 焼き豚	米 砂糖・片栗粉 砂糖・胡麻油	玉葱・人参 大根・白菜・人参・きゅうり オレンジ	濃口醤油 中華だし 淡口醤油	560 kcal
9 (水) <small>弁当箱</small>	【おにぎり給食】 バーベキューチキン キャベツの甘酢和え みかん	鶏もも肉 ちくわ	米(わかめ・ごま塩) 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・ピーマン キャベツ・人参・小松菜 みかん	淡口醤油 淡口醤油	470 kcal
10 (木) <small>年長 園外保育</small>	ごはん 鮭のホイル焼き ひじきの五目煮 りんご	鮭 大豆・油揚げ	米 酒 砂糖・みりん	玉葱・しめじ・コーン ひじき・人参・小松菜 りんご	淡口醤油 塩	480 kcal
11 (金)	【おこさまランチ】 チキンライス 鶏のから揚げ ツナとブロッコリーのサラダ いちご プリン	鶏ひき肉 鶏もも肉 ツナ プリン	米 米粉・片栗粉 レインボードレッシング	玉葱・人参・ピーマン・トマトケチャップ 生姜 ブロッコリー・人参・コーン・きゅうり いちご	コンソメ	690 kcal
12 (土)	中華丼 きゅうりとトマトのサラダ バナナ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米・片栗粉・胡麻油 和風胡麻ドレッシング	白菜・人参・しいたけ きゅうり・トマト バナナ	中華あじ	429 kcal
14 (月) <small>弁当箱</small>	【おにぎり給食】 鯖の香味焼き ポテトサラダ オレンジ キャンディチーズ	鯖 ハム チーズ	米(青菜・ゆかり) 酒 じゃがいも・マヨネーズ	生姜・長葱 きゅうり・人参 オレンジ	淡口醤油	480 kcal
15 (火)	カレーライス ミモザサラダ りんご 牛乳	牛肉 卵 牛乳	米・じゃがいも・カレールー フレンチドレッシング	玉葱・人参 ブロッコリー・キャベツ・ミニトマト りんご	コンソメ 塩	660 kcal

16 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 お好み焼き もやしゆかり和え みかん	豚ばら肉・イカ・えび・卵 ちくわ	米(わかめ・ごま塩) お好み焼き粉・お好み焼きソース 砂糖	キャベツ・青葱・青のり もやし・きゅうり・人参・ゆかり みかん		500 kcal
	17 (木) 近隣散策 おにぎり持参 					
18 (金) 午前保育	ごはん 鯖の西京焼き セロリのきんぴら バナナ	鯖・白味噌 豚もも肉	米 砂糖・酒 砂糖		淡口醤油 淡口醤油	530 kcal
	ナポリタン コーンポタージュ りんご ヨーグルト	ウインナー 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ コーン・玉葱 りんご		700 kcal
21 (月)	春分の日					
22 (火) 終業式	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ バナナ	牛もも肉 焼き豚	米 砂糖 春雨・砂糖・胡麻油	ピーマン・玉葱 きゅうり・人参 バナナ	濃口醤油 酢 淡口醤油	310 kcal
	ごはん 鯖のパン粉焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	鯖 ハム ベーコン	米 パン粉 さつまいも・マヨネーズ	バジル きゅうり・人参 キャベツ・人参	淡口醤油 コンソメ	520 kcal
24 (木)	ごはん ひじきの和風オムレツ 小松菜の和え物 りんご	鶏ひき肉・卵 カニ風味かまぼこ	米 砂糖 砂糖	ひじき・人参・玉葱 小松菜・白菜 りんご	淡口醤油 淡口醤油 塩	520 kcal
	コッペパン マカロニグラタン 花野菜サラダ バナナ 牛乳	鶏もも肉	コッペパン マカロニ・ホワイトソース レインボードレッシング	玉葱・しめじ ブロッコリー・カリフラワー・人 参 バナナ	コンソメ	580 kcal
26 (土)	親子丼 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	鶏もも肉・卵 味噌	米・砂糖 じゃがいも	玉葱・三つ葉 青葱 オレンジ	鰹・昆布だし 鰹・昆布だし	662 kcal
	ごはん 鱈の梅煮 炒り卵と小松菜の和え物 りんご	鱈 卵	米 砂糖・みりん 油・砂糖	梅肉 小松菜・人参・もやし	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	480 kcal
29 (火)	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ バナナ ヨーグルト	合いびき肉 カニ風味かまぼこ ヨーグルト	スパゲティ・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・人参・トマトケチャップ・ ホールトマト きゅうり・人参・コーン バナナ	コンソメ 塩	620 kcal
	ごはん ひとくちとんかつ 白菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁	とんかつ ツナ 豆腐・味噌	米 胡麻・砂糖	白菜・人参・小松菜 わかめ・青葱	淡口醤油 鰹・昆布だし	520 kcal
31 (木)	ごはん 太刀魚のレモンハーブ焼き フレンチサラダ オレンジ	太刀魚 ハム	米 酒 フレンチドレッシング	バジル・レモン汁 レタス・きゅうり・人参 オレンジ	淡口醤油	480 kcal

【給食室からのお知らせ】

- 9日(水)、14日(月)、16日(水)はおにぎり給食です。空の弁当箱を必ず持たせてください。
- 2日(水)は誕生会です。おにぎりと、おやつを食べる**フォーク**を持参してください。
- 1日(火)はお別れ遠足、7日(月)は、お別れ遠足予備日、17日(木)は近隣散策のため、おにぎり持参をお願いします。
- 年長組は、10日(木)が園外保育のため、おにぎり持参(年長組のみ)をお願いします。

今年度もお弁当箱やおにぎりの持参など、ご協力いただき、ありがとうございました。
来年度も心をこめて、安全で、おいしい給食を提供していきたく思います。