

3月 幼児食献立表



令和5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
 管理栄養士 八幡 美月

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 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(ゆかり・青菜)			530 kcal
	千草焼き	卵・鶏ひき肉・高野豆腐	砂糖	玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸	淡口醤油	
	ささみときゅうりの和え物	鶏ささみ肉	砂糖	きゅうり・人参・もやし	淡口醤油	
	バナナ キャンディチーズ	チーズ		バナナ		
2 (木) お別れ遠足	おにぎり持参🍙					
3 (金)	【ひなまつりメニュー】					540 kcal
	ちらし寿司	卵	米・酢・砂糖・油	干し椎茸・人参・絹さや・のり	食塩 淡口醤油	
	鶏の照り焼き	鶏もも肉	酒・砂糖	生姜	淡口醤油	
	菜の花のお浸し	油揚げ	砂糖	菜の花・人参・もやし・コーン	淡口醤油	
	花麩のすまし汁 オレンジゼリー	ゼラチン	花麩・そうめん	みつ葉・たけのこ みかん・オレンジジュース		
4 (土)	三色丼	鶏ひき肉・卵	米	いんげん・玉葱	淡口醤油	410 kcal
	なすの味噌汁	油揚げ・味噌		なす・青葱	中華だし	
	りんご ヨーグルト	ヨーグルト		りんご	塩	
6 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(わかめ・こま塩)			450 kcal
	鯖のトマト煮	鯖		玉葱・ピーマン・トマトケチャップ	淡口醤油	
	ジャーマンポテト りんご	ウインナー	じゃがいも	玉葱・青のり りんご	塩	
7 (火)	ごはん		米			470 kcal
	ひとくちとんかつ 大根と水菜のサラダ みかん	とんかつ 焼き豚	油 砂糖	大根・人参・水菜 みかん	濃口醤油 中華だし 淡口醤油	
8 (水)	誕生会 ひなまつりケーキ おにぎり🍙とフォーク持参					
9 (木)	ごはん		米			420 kcal
	鮭の胡麻味噌焼き	鮭・白味噌	砂糖		濃口醤油	
	春雨サラダ	焼き豚	春雨・砂糖・胡麻油	きゅうり・人参	酢 淡口醤油	
10 (金)	バナナ キャンディチーズ	チーズ		バナナ		400 kcal
	ごはん		米			
	ちくわの磯辺揚げ のり和え きのこの味噌汁	ちくわ 豆腐・味噌	油・米粉・片栗粉 砂糖	青のり のり・もやし・小松菜・人参 えのき・しんじけ・わかめ	淡口醤油 鰹・昆布だし	
11 (土)	ナポリタン	ウインナー	スマグティ・オリーブ油	玉葱・ピーマン	コンソメ	420 kcal
	キャベツサラダ		フレンチドレッシング	キャベツ・人参		
	りんご ヨーグルト	ヨーグルト		りんご		
13 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(鮭・青菜)			520 kcal
	お好み焼き	豚ばら肉・えび・卵	お好み焼き粉・お好み焼きソース・マヨドレ	キャベツ・青葱・青のり		
14 (火)	もやしの塩昆布和え オレンジ	ちくわ	砂糖	もやし・小松菜・人参・塩昆布 オレンジ	淡口醤油	460 kcal
	コッペパン		コッペパン			
	ハンバーグ 豆腐サラダ りんご	豚ひき肉・牛ひき肉・高野豆腐 豆腐	砂糖 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・トマトケチャップ いんげん・ひじき・キャベツ りんご		
15 (水)	【おこさまランチ】					640 kcal
	チキンライス	鶏ひき肉	米・ソース	玉葱・人参・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	
	鶏のから揚げ ツナとブロッコリーのサラダ	鶏もも肉 ツナ	米粉・片栗粉 マカロニ・フレンチドレッシング	生姜 ブロッコリー・人参・コーン・もやし		
16 (木)	いちご プリン	プリン		いちご		500 kcal
	カレーライス	鶏もも肉	米・じゃがいも・カレールー	玉葱・ミックスベジタブル	コンソメ	
	キャベツと卵のサラダ りんご ヨーグルト	卵 ヨーグルト	マヨドレ	キャベツ・人参 りんご	塩	

17 (金) 午前保育	ツナと小松菜の和風パスタ	ツナ	スパゲティ・オリーブ油	玉葱・小松菜	コンソメ	390 kcal
	ポトフ風スープ	鶏もも肉		しめじ・にんじん・キャベツ	コンソメ	
18 (土) 修了式	バナナ			バナナ		460 kcal
	牛乳	牛乳				
20 (月) 終業式	焼きそば	豚もも肉	焼きそば麺・焼きそばソース	キャベツ・人参		400 kcal
	中華風かきたまスープ	卵		青葱・しいたけ	中華あじ	
21 (火)	りんご			りんご		400 kcal
	ヨーグルト	ヨーグルト				
22 (水)	親子丼	鶏もも肉・卵	米・砂糖	玉葱・三つ葉	鰹・昆布だし	400 kcal
	じゃがいもの煮物		じゃがいも・砂糖	枝豆・人参	鰹・昆布だし 淡口醤油	
23 (木)	オレンジ			オレンジ		460 kcal
	キャンディチーズ	チーズ				
21 (火) 春分の日						
22 (水)	ごはん		米			420 kcal
	ひじきの和風オムレツ	鶏ひき肉・卵	砂糖	ひじき・人参・玉葱	淡口醤油	
23 (木)	小松菜の和え物		砂糖	小松菜・白菜・人参	淡口醤油	510 kcal
	りんご			りんご	塩	
24 (金)	ハヤシライス	牛もも肉	米・デミグラスソース・砂糖	玉葱・人参・トマトケチャップ	コンソメ	460 kcal
	ビーンズサラダ	大豆	フレンチドレッシング	レタス・人参		
25 (土)	バナナ			バナナ		460 kcal
	牛乳	牛乳				
26 (日)	たまごロール		たまごロール			460 kcal
	メロンパン		メロンパン			
27 (月)	りんごジュース			りんごジュース		450 kcal
	25 (土) 弁当持参					
28 (火)	ミートソーススパゲティ	牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・砂糖	玉葱・人参・トマトケチャップ・ホールトマト	コンソメ	460 kcal
	カラフルサラダ		じゃがいも・マヨドレ	きゅうり・人参・コーン		
29 (水)	オレンジ			オレンジ	塩	460 kcal
	ヨーグルト	ヨーグルト				
30 (木)	ごはん		米			420 kcal
	チンジャオロース	牛もも肉	砂糖	ピーマン・玉葱	濃口醤油	
31 (金)	切り干し大根のサラダ		マヨドレ	切り干し大根・きゅうり・人参		440 kcal
	バナナ			バナナ		
32 (土)	ごはん		米			420 kcal
	鯖の西京焼き	鯖・白味噌	砂糖・酒		淡口醤油	
33 (日)	セロリのきんぴら	豚もも肉	砂糖	セロリ・蓮根・人参	淡口醤油	440 kcal
	りんご			りんご		
34 (月)	ごはん		米			440 kcal
	中華風卵焼き	豚ひき肉	砂糖	人参・切り干し大根・青葱	中華あじ	
35 (火)	キャベツの甘酢和え	ちくわ	砂糖	キャベツ・人参	淡口醤油 酢	440 kcal
	オレンジ			オレンジ		
36 (水)	ごはん		米			440 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・味噌		キャベツ・しめじ・たまねぎ	淡口醤油	
37 (木)	切り干し大根の煮物	油揚げ	砂糖	切り干し大根・人参・小松菜	鰹・昆布だし 淡口醤油	440 kcal
	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・青葱		

〔給食室からのお知らせ〕

- 1日(月)、6日(月)、13日(水)は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- 2日(木)はお別れ遠足のため、おにぎり🍱の持参をお願いします。
- 8日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、昼食のおにぎり🍱の持参をお願いします。
- 排水工事のため、24日(金)はパン給食、25日(土)は弁当持参にご協力いただきます。よろしくをお願いします。

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ます。