2024年3月

献　立　表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 （ ）は未満児	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前間食	午後間食
01 金	【ひな祭り】 ちらし寿司、おからサラダ 麩とほうれん草の清まし オレンジ	473.3(401.9) 13.3(13.1) 10.7(11.3)	米、砂糖、小麦粉、白玉麩、白玉粉、白ごま	おから、あずき（乾）、油揚げ、ﾊﾑ、でんぶ、牛乳	オレンジ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、かんひょう（ゆで）、人参、ほうれん草、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、さやえんどう	牛乳	桜餅、麦茶
02 土	ベジタブルピラフ じゃが芋と玉ねぎのスープ、ゼリー	313.2(221.4) 6.6(5.0) 6.8(4.7)	米、じゃが芋、油	ウインナー	玉ねぎ、きゅうり、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ（冷凍）、マッシュルーム、人参	麦茶	
04 月	ぶどうパン、タンドリーチキン コールスロー、春雨スープ	693.6(576.7) 25.3(22.2) 39.1(31.4)	ぶどうパン、小麦粉、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、砂糖、春雨、粉糖、油	牛乳、鶏もも肉、バター、ヨーグルト(無糖)、ﾊﾑ	キャベツ、きゅうり、人参、白菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、玉ねぎ、にんにく	牛乳	スノーボールクッキー 牛乳
05 火	豚肉のみそ丼、きゅうりの梅あえ 豆腐と水菜の清まし、チーズ ※備蓄用のアルファ米使用します	602.8(489.7) 29.9(24.7) 22.1(19.3)	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	豚肉、牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、チーズで鉄分、ｽｷﾑﾐﾙｸ、米みそ、バター、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、人参、玉ねぎ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、チンゲンサイ、マッシュルーム、水菜、ねりうめ	牛乳	クリームシチュー 麦茶
06 水	ハヤシライス 切り干し大根の甘酢和え バナナ	542.3(447.4) 16.3(15.2) 14.4(13.9)	米、じゃが芋、小麦粉、ながいも、油、砂糖	豚肉、ツナ油漬缶、ﾊﾑ、さくらえび、かつお節、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、切り干しだいこん	牛乳	お好み焼き、麦茶
07 木	きつねうどん かぼちゃのサラダ（カレー） オレンジ	501.9(428.4) 16.5(15.5) 13.7(13.4)	干しうどん、米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、砂糖	油揚げ、かまぼこ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節、牛乳	かぼちゃ、小松菜、オレンジ、きゅうり、人参、ｶｯﾄわかめ、焼きのり	牛乳	のりじゃこ焼きご飯 麦茶
08 金	ご飯、煮魚、変わりきんぴら 油揚げと大根の味噌汁	681.7(541.9) 31.4(25.5) 24.7(20.9)	米、食パン、砂糖、油、白ごま	牛乳、ぶり、さつま揚げ、米みそ、油揚げ、バター、煮干し、きな粉	人参、だいこん、ごぼう、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、しょうが	牛乳	きな粉サンド、牛乳
09 土	ひじきご飯、なめこ汁、ゼリー	322.0(227.6) 14.4(10.5) 4.8(3.3)	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	なめこ、きゅうり、人参、ほうれん草、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ひじき	麦茶	
11 月	ソース焼きそば ブロッコリーのおかか和え コーンクリームスープ、バナナ	478.0(397.3) 17.9(16.1) 11.0(11.5)	焼きそばめん、米、油	牛乳、豚肉、鶏肉(もも皮なし)、かつお節	ﾊﾞﾅﾅ、玉ねぎ、キャベツ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶、もやし、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、マッシュルーム、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳	チキンライス、麦茶
12 火	【誕生会】菜の花ご飯、ハンバーグ 甘酢キャベツ 豆腐と長ネギの清まし、オレンジ	736.7(584.4) 27.2(22.7) 29.2(24.2)	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ホイップクリーム、米みそ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、小松菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、長ねぎ、こんぶ（だし用）	牛乳	カップケーキ、牛乳
13 水	【お別れ会】 カレーライス、中華サラダ チーズ	645.7(561.8) 15.6(15.2) 27.1(25.1)	米、じゃが芋、春雨、油、砂糖、白ごま、ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	豚肉、チーズで鉄分、ホイップクリーム、ﾊﾑ、牛乳、ウインナー	玉ねぎ、人参、きゅうり、みかん缶、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾊﾞﾅﾅ、いちご	牛乳	パフェ、麦茶
14 木	チーズパン 鮭のクリーミーマヨネーズ焼き フライドポテト ワカメと人参玉ねぎのスープ	571.7(501.6) 24.8(22.4) 24.8(22.5)	じゃが芋、ロールパン、玄米フレーク、油	牛乳、さけ、バター、チーズ	玉ねぎ、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶、人参、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｶｯﾄわかめ	牛乳	コーンフレークスナック 牛乳
15 金	ご飯、鶏の唐揚げ わかめとツナの酢の物 玉ねぎとなすの味噌汁	676.6(538.4) 28.3(23.4) 28.0(23.3)	米、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、バター、ツナ油漬缶、煮干し	きゅうり、玉ねぎ、なす、ｶｯﾄわかめ、しょうが	牛乳	シュガートースト 牛乳
16 土	卒　園　式						
18 月	ご飯、洋風かき揚げ 白菜のおひたし 水菜とえのきの清まし	715.6(565.6) 16.5(15.1) 32.2(26.2)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ﾊﾑ、しらす干し	白菜、玉ねぎ、きゅうり、人参、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶、水菜、えのき、いんげん	牛乳	ちんすこう、牛乳
19 火	バターロール ふわふわポテトグラタン コロコロサラダ、コンソメスープ	510.2(456.9) 19.6(18.6) 18.5(17.8)	じゃが芋、ロールパン、米、砂糖、もち米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、油、小麦粉	豚ひき肉、あずき（乾）、牛乳、ミックスチーズ、バター	玉ねぎ、だいこん、人参、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	牛乳	ぼたもち、麦茶
21 木	ご飯、魚のフライ(あじ) キャベツの磯あえ 豆腐とワカメの味噌汁 ※備蓄用のアルファ米使用します	535.0(459.6) 24.0(21.4) 12.4(12.7)	米、パン粉、油、小麦粉、白ごま	鉄分ヨーグルト、絹ごし豆腐、あじ、米みそ、煮干し、牛乳	キャベツ、人参、ｶｯﾄわかめ、あおのり、バナナ	牛乳	ヨーグルト（鉄）、麦茶 【ほし・はな・ごとり】パンの缶詰 【ひよこ・りす・もも】バナナ
22 金	ふりかけご飯、すき焼き風煮 きゅうりのおかか和え 油揚げと白菜の味噌汁	585.5(474.5) 23.8(20.2) 16.3(15.1)	米、じゃが芋、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節	しらたき、きゅうり、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、いちごジャム、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳	ジャムサンド、牛乳
23 土	中華丼、もやしスープ、ゼリー	344.8(243.2) 11.2(8.3) 7.9(5.5)	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、白菜、もやし、人参、チンゲンサイ	麦茶	
25 月	ご飯、肉団子の甘酢あん キャベツとちくわのサラダ ワカメと玉ねぎの味噌汁	604.4(487.8) 21.1(18.3) 22.7(19.5)	米、マッシュポテト、パン粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、さやえんどう、ｶｯﾄわかめ	牛乳	芋もち、牛乳
26 火	ビビンバ ブロッコリーとカリフラワーのドレ和え　豆腐とモズクの清まし、オレンジ	617.7(499.9) 22.4(19.3) 25.2(21.3)	米、食パン、じゃが芋、油、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、バター	もやし、ほうれん草、オレンジ、もずく、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｶﾘﾌﾗﾜｰ、人参、きゅうり、長ねぎ	牛乳	ポテトサラダサンド、牛乳
27 水	スパゲッティイタリアン こぎつねサラダ 白菜のスープ、バナナ	519.6(438.5) 17.9(16.6) 13.1(13.0)	スパゲティー、米、油、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、玉ねぎ、だいこん、人参、白菜、キャベツ、きゅうり、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ﾋﾟｰﾏﾝ、こんぶ（だし用）、きざみのり	牛乳	豆おにぎり、麦茶
28 木	ぶどうパン かじきのオーロラソース焼き 春雨の酢の物、大根スープ	429.6(394.9) 20.8(19.1) 12.7(13.1)	ぶどうパン、米、春雨、小麦粉、ごま油、砂糖、油	かじき、鶏もも肉、かにかまぼこ、牛乳	だいこん、もやし、きゅうり、玉ねぎ、人参、えのき、レモン果汁、長ねぎ、しょうが	牛乳	カオマンガイ、麦茶
29 金	ご飯、シュウマイ 白あえ（ごまみそ） ニラの味噌汁	659.3(526.2) 22.4(19.3) 21.5(18.7)	米、さつま芋、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、揚げ油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、ちくわ、バター、煮干し	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しらたき、にら、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳	もっちりいもドーナッツ 牛乳
30 土	炒飯、キャベツのスープ ゼリー	316.0(223.4) 9.6(7.1) 7.8(5.5)	米、油	豚ひき肉	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ﾋﾟｰﾏﾝ	麦茶	

※栄養表示は平日は昼食と午後間食の合計。土曜日は昼食のみの表示です。　※赤字はほし組のリクエストメニューです。

給食だより

ほし組リクエストメニュー

毎年3月はほし組さんの好きなメニューを入れています。
献立内の赤字が好きなメニューになります。
17人中9人も好きな「鶏のから揚げ」や1人だけがあげているものもあります。
ほし組さんおすすめの給食をみんなで美味しく食べ

大豆から作られる食べもの

大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ・しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつの材料になるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。