



3月給食献立表



令和 4年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	6 20	おろしハンバーグ チョレギサラダ マカロニスープ	① 302kcal ② 13.6g ③ 11.9g ④ 1.1g	ごま ごま油 三温糖 じゃが芋 マカロニ	豚肉 木綿豆腐 海苔	玉葱 人参 大根 レタス 人参 きゅうり もやし 小松菜	塩 酢 こしょう しょうゆ コンソメ	麦茶 ★ポテト フライ	ロールパン	牛乳 クラッカー 麦茶 ★ポテトフライ	
火	7	鮭の塩焼き 筑前煮 豚汁	① 454kcal ② 20.3g ③ 13.7g ④ 2.0g	三温糖 じゃが芋	さけ 鶏肉 豚肉 煮干し 味噌	人参 れんこん たけのこ しいたけ 長ねぎ 大根 ごぼう	塩 酒 しょうゆ 和風だし	麦茶 ヨーグルト パイ	わかめ ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 パイ ヨーグルト	
水	1 22	ポークカレー チーズサラダ みかん	① 444kcal ② 25.0g ③ 12.5g ④ 1.8g	じゃが芋	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱 ブロッコリー レタス トマト みかん	カレールー 塩 酢 こしょう ケチャップ ソース	スキムミルク ★ツカツカ ココアパン	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ツカツカ ココアパン	
木	2 16	豚肉の味噌炒め 三色ナムル 卵クリームスープ	① 351kcal ② 22.1g ③ 11.3g ④ 1.4g	油 ごま油 三温糖 ごま	豚肉 味噌 卵 脱脂粉乳	人参 玉葱 しめじ もやし 小松菜 大根 ほうれん草	塩 鶏ガラだし しょうゆ コンソメ	スキムミルク りんご ビスケット するめ	ごはん	牛乳 クッキー 牛乳 りんご ビスケット	
金	3 17	鶏肉のケチャップ炒め あんかけ豆腐揚げ けんちん汁	① 487kcal ② 18.1g ③ 17.3g ④ 1.3g	油 三温糖	鶏肉 豆腐揚げ 煮干し	玉葱 ピーマン ごぼう 大根 人参 えのき 長葱	ケチャップ 和風だし しょうゆ	麦茶 3日★三色ゼリー 17日 ★ゆかりとわかめ のおにぎり	けんちん うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★三色ゼリー	
土	4 18	チキンナゲット 野菜ソテー スープ	 ~お誕生日会メニュー(8日)~ ♪カラフル肉ちらし寿司 ♪はんぺんフライ ♪花魁のすまし汁 ~おやつ~ ♪麦茶 ♪三色蒸しパン								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	13 27	麻婆豆腐 ポテトサラダ 春雨スープ	① 413kcal ② 18.8g ③ 18.3g ④ 1.5g	春雨 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	豚肉 木綿豆腐 プレスハム 味噌	長葱 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 えのき	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし	麦茶 ★ハンバーガー	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★ハンバーガー	
火	14 28	油淋鶏 ごぼうの味噌サラダ オレンジ	① 384kcal ② 14.6g ③ 16.9g ④ 1.0g	油 三温糖	鶏肉 なると 味噌	長葱 人参 ごぼう パプリカ ほうれん草 もやし	しょうゆ 酢 酒	麦茶 ★ごまごま スコーン	ジャムパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ごまごま スコーン	
水	15 29	ローストチキン キャベツのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	① 380kcal ② 23.4g ③ 13.8g ④ 2.0g	三温糖	鶏肉 わかめ 木綿豆腐 味噌 煮干し おかか	玉葱 人参 キャベツ もやし	しょうゆ 酒 和風だし	スキムミルク ミニゼリー ウエハース 小魚	ごはん	牛乳 おせんべい 牛乳 ゼリー ウエハース	
木	9 30	チキンカツ 厚揚げの温サラダ もやしスープ	① 357kcal ② 21.4g ③ 14.3g ④ 1.4g	パン粉 油 小麦粉 三温糖 ごま油	鶏肉 厚揚げ	人参 小松菜 キャベツ もやし 椎茸 玉葱	しょうゆ 酢 こしょう 鶏ガラだし	麦茶 ★フルーツ ケーキ	中華風 うどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フルーツケーキ	
金	10 31	赤魚の煮付け ブロッコリーサラダ なめこの味噌汁	① 335kcal ② 16.0g ③ 15.9g ④ 1.2g	三温糖 ごま マヨネーズ	赤魚 プレスハム 味噌 煮干し	ブロッコリー 人参 トマト なめこ 長葱 キャベツ	しょうゆ 塩 酒 酢 和風だし	スキムミルク バナナ せんべい 小魚	ゆかり ごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 バナナ せんべい	
土	11	ハンバーグ 温野菜サラダ フルーツ	🍷梅組さんリクエストメニュー(24日)🍷 ♪竹輪の磯部揚げ ♪ブロッコリーの甘辛チキン和え ♪ワカメスープ ♪バナナ ~おやつ~ ♪麦茶 ♪スモア風マシュマロサンド							牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー	

★3月の旬の食材★キャベツ、新たまねぎ、新にんじん、れんこん、いちごなど

※ 厳しい冬をのり切った栄養の野菜たちです。日持ちしないものが多いので早めに食べましょう

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ