



# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
02	ご飯 (米粉のから揚げ 月 小松菜のごま酢和え -) みそ汁(キャベツ 油揚げ)	米、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	オレンジジュース、こまつな、キャベツ、にんじん、かんてん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー クラッカー
03	ご飯 いちご (五目卵焼き 火 キャベツの甘酢和え -) みそ汁(豆腐 わかめ)	米、砂糖、油	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、みそ、さくらでんぶ	キャベツ、にんじん、いちご、ねぎ、コーン、さやえんどう、しいたけ、わかめ、のり	だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ ちらし寿司
04	ご飯 (めかじきの竜田揚げ 水 ひじきの白和え -) みそ汁(たまねぎ・焼きふ)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、コッペパン、麩	牛乳、めかじき、豆腐、生クリーム、ヨーグルト、みそ	たまねぎ、もも、こまつな、にんじん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ピーチクリームサンド
05	ご飯 (生揚げと豚肉の煮物 木 สปาゲティサラダ -) すまし汁(たまねぎ・えのき)	米、じゃがいも、鉄分強化コーンフレーク、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレークスナック
06	ご飯 (すき焼き風煮 金 酢の物 -) みそ汁(小松菜 もやし)	じゃがいも、米、しらたき、油、砂糖、麩	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、もやし、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト
07	鶏野菜うどん (粉ふきいも 土 りんご -) )	うどん、じゃがいも、ミルクパン	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、あおのり	だし汁、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
09	ハヤシライス (ひじきのマリネ 月 フルーツポンチ -) )	米、砂糖、油、コッペパン	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん、だいこん、もも、パイナップル、しめじ、ひじき	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココア揚げパン
10	ご飯 (ハンバーグ 火 ブロッコリーサラダ -) スープ(キャベツ・コーン)	米、焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、豚肉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン	だし汁、ソース、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ焼きそば
11	ご飯 いよかん (豚肉と野菜の炒め物 水 大根とツナのサラダ -) みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ、みそ、かつお節	いよかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎり
12	ご飯 (鶏肉のレモンソース 木 青菜とりのサラダ -) あさりと野菜のスープ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、あさり	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、レモン、のり	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のバナナケーキ
13	ご飯 (魚の塩焼き 金 きゅうりのゆかりあえ -) 豚汁	米、マカロニ、さといも、砂糖、しらたき、油	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、きな粉、みそ	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
14	สปาゲティナポリタン (スープ(かぼちゃ ねぎ) 土 バナナ -) )	สปาゲティ	牛乳、チーズ、鶏肉、バター	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、ケチャップ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
16	ご飯 (米粉のから揚げ 月 小松菜のごま酢和え -) みそ汁(キャベツ 油揚げ)	米、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	オレンジジュース、こまつな、キャベツ、にんじん、かんてん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー クラッカー
17	ご飯 いちご (五目卵焼き 火 キャベツの甘酢和え -) みそ汁(豆腐 わかめ)	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、いちご、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ	だし汁、本みりん、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 味噌ポテト
18	ご飯 (めかじきの竜田揚げ 水 ひじきの白和え -) みそ汁(たまねぎ・焼きふ)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、コッペパン、麩	牛乳、めかじき、豆腐、生クリーム、ヨーグルト、みそ	たまねぎ、もも、こまつな、にんじん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ピーチクリームサンド

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー566Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.7g カルシウム 262mg 鉄分 2mg  
未満児 エネルギー 473Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.0g カルシウム 247mg 鉄分 2mg



# 献立表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
19 (木)	ご飯 (生揚げと豚肉の煮物 スパゲティサラダ すまし汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、もち米、スパゲティ、砂糖、油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ缶、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 2色ぼたもち
21 (土)	鶏野菜うどん (粉ふきいも りんご)	うどん、じゃがいも、ミルクパン	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、あおのり	だし汁、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
23 (月)	ポークカレーライス (ひじきのマリネ ヨーグルト)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、コッペパン	牛乳、ヨーグルト、豚肉、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、にんじん、だいこん、ひじき	カレールー、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココアクリームサンド
24 (火)	ご飯 (鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーサラダ スープ(キャベツ・コーン)	米、焼きそばめん、鉄分強化コーンフ레이크、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、ソース、しょうゆ、酢、ケチャップ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつ焼きそば
25 (水)	ご飯 (豚肉と野菜の炒め物 大根とツナのサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ、みそ、かつお節	いよかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかかチーズおにぎり
26 (木)	ご飯 (鶏肉のかりん揚げ 青菜とのりのサラダ まめぶ汁	米、小麦粉、米粉、油、砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のバナナケーキ
27 (金)	ご飯 (魚のチーズ焼き ポテトのフレンチサラダ 野菜スープ)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鮭、豆腐、チーズ、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ
28 (土)	スパゲティナポリタン (スープ(かぼちゃ ねぎ) バナナ)	スパゲティ	牛乳、チーズ、鶏肉、バター	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、ケチャップ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
30 (月)	ご飯 (鶏肉のケチャップ焼き 切干サラダ スープ(チンゲン菜・春雨)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ	チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、レモン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 味噌入り蒸しパン
31 (火)	三色丼 (大根のピクルス みそ汁(かぶ・油揚げ)	米、油、砂糖、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、脱脂粉乳、バター	だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、かぶ、かぶの葉、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ひまわりパイ



3月の給食には、子どもたちからたくさんの「すき！」が集まったメニューが登場しています。  
お気に入りは見つかるかな？

## 岩手県の郷土料理 まめぶ汁



今月のご当地献立は、岩手県の郷土料理「まめぶ汁」です。にんじんやごぼう、きのこなどが入った温かい汁物に、「まめぶ」という小さなおだんごを加えます。

本来はくるみと黒糖を包みますが、園ではくるみは使わずに作ります。まめぶは丸い形ではなく、食べやすい円盤型にしています。しょうばい汁の中にほんのり甘さを感じる、ちょっと不思議で楽しい味わいですよ。

献立の平均栄養価

以上児  
未満児

エネルギー566Kcal 蛋白質 22.3g  
エネルギー 473Kcal 蛋白質 18.8g

脂質 19.7g  
脂質 17.0g

カルシウム 262mg 鉄分 2mg  
カルシウム 247mg 鉄分 2mg