

2021年度 3月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー たんぱく質 脂質
			15:00	10:00/18:30	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		
7	月	ホイコーロー丼 ほうれん草ともやしのナムル えのきとわかめの中華スープ	小松菜蒸しパン 牛乳	ごまスティック	精白米 調合油 ごま油 小麦粉 三温糖	豚肉 卵 牛乳 味噌	キャベツ 長ねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが ほうれん草 もやし えのき 小松菜	小麦 乳 卵 ごま 大豆	498 Kcal 175 g 165 g
1 15 29	火	厚揚げハヤシライス にんじんサラダ かぶのスープ	キャラメルプリン ビスケット 麦茶	おせんべい	精白米 バター 三温糖 薄力粉 ごま油 調合油	厚揚げ ベーコン ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん フロッキー かぶ きゅうり 小松菜 しめじ	ごま 大豆 乳 小麦	499 Kcal 17.1 g 12.6 g
2 16 30	水	焼きそば いんげんの胡麻みそ和え さつま芋煮 小松菜と新玉ねぎのスープ	ブルーベリー クリームサンド くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	中華麺 三温糖 さつまいも 食パン ジャム 生クリーム 調合油	豚肉 かつお節 味噌 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん 小松菜 海苔 ブルーベリー	小麦 豚 乳 大豆 ごま	493 Kcal 19.9 g 11.0 g
3 17 31	木	(3日 ひなまつりランチ) ちらしずし 花形とうふハンバーグ 菜の花のおひたし 花麩と浅葱のすまし汁 (17日・31日) ロールパン サーモンフライ 切り干し大根のサラダ キャベツと麩のスープ	(3日) 三食ゼリー ひなあられ 麦茶 (17日・31日) ためきおにぎり 麦茶	クラッカー	精白米 調合油 三温糖 ひなあられ パン	豚肉 豆腐 麩 卵 セラチン 鮭	にんじん れんこん さやえんどう 浅葱 菜の花 大根 海苔 キャベツ しじみ	小麦 大豆 豚 鮭 卵 セラチン	491 Kcal 18.5 g 13.2 g
4 18	金	(4日) 食パン チーズと野菜のオムレツ スナッフエンドウのソテー かぼちゃのポタージュ (18日) パン、ペンネ ハンバーグ、クランフルエッグ フロッキー、スマイルポテト、りんご	(4日) ピザパイ くだもの 麦茶 (18日) パウムクーヘン 麦茶	ごまスティック	食パン 調合油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	卵 チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ ピーマン パプリカ なす りんご スナッフエン ドウ かぼちゃ コーン	小麦 豚 乳 ごま りんご 卵	504 Kcal 16.3 g 16.5 g
14 28	月	いわしのかば焼き丼 きんぴらたけのこ 揚げナスと小松菜の味噌汁	にんじんケーキ くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 小麦粉 バター 調合油 三温糖	いわし 味噌 卵 牛乳	にんじん たけのこ なす 小松菜 しめ じ	小麦 乳 大豆 卵 バナナ	495 Kcal 17.4 g 9.5 g
8 22	火	ツナ野菜カレー かみかみピクルス コンソメスープ	いちごムース ウエハース 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 調合油 三温糖 じゃがいも ウエハース	ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん フロッキー キャベ ツ きゅうり だいご ん にんにく しめじ いちご	小麦 乳 セラチン	501 Kcal 16.6 g 14.4 g
9 23	水	ジャージャーうどん ひじきの五目サラダ かぼちゃのソテー 新玉ねぎのみそ汁	キャベツサンド 牛乳	クラッカー	うどん 調合油 オリーブ油	豚肉 味噌 ひじき 枝豆 油揚げ	長ねぎ にんにく にんじん きゅうり ごぼう コーン かぼちゃ たまねぎ えのき	小麦 ごま 豚肉 卵 大豆	510 Kcal 15.8 g 14.9 g
10 24	木	食パン コロッケ 水菜とツナのサラダ 野菜スープ	青菜とじゃこの おにぎり 麦茶	おせんべい	食パン 調合油 精白米 小麦粉	豚肉 ツナ じゃこ	かぼちゃ 水菜 にんじん だいご ん フロッキー しめじ たまねぎ 小松菜	小麦 乳 卵	469 Kcal 19.4 g 13.0 g
11 25	金	(11日) ごはん ちくわチンジャオロース 春雨サラダ ニラ玉スープ (25日) ごはん 鶏のからあげ、野菜ソテー 豆腐しんじょ 枝豆とコーンのつまみ揚げ、ゼリー	(11日) きなこクッキー くだもの 牛乳 (25日) ドーナツ 麦茶	ごまスティック	精白米 調合油 三温糖 小麦粉 ごま油 バター きび砂糖 春雨	ちくわ きび粉 牛乳 卵	ピーマン たけのこ きゅうり にんじん もやし りんご たら こ	小麦 大豆 乳 りんご ごま 卵 鶏 セラチン	512 Kcal 19.6 g 10.0 g

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。