

五条愛児園
2023年3月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日 付	曜 日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	水	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ グリーンサラダ 味噌汁	ホキ・▲粉チーズ 生揚げ・赤みそ	カリフラワー・きゅうり・キャベツ えのきだけ・小松菜	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖	塩 ■酢・■醤油 だし	マリービスケット 牛乳	■/▲マリービスケット ▲牛乳
2	木	ごはん 鶏肉のみそケチャップソース りんごと白菜のサラダ スープ	鶏肉・赤みそ	トマトピューレ 白菜・りんご・きゅうり チンゲン菜・人参・かぼちゃ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・本みりん コンソメ	小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳
3	金	ちらし寿司 豚肉と大根の煮物 すまし汁 デザート(ももゼリー)	まぐろフレーク 豚肉 豆腐 ひな祭り献立	人参・きゅうり・コーン・のり 大根・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・砂糖 砂糖 ももゼリー	■酢・塩 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	フルーツサンド 牛乳	■/▲食パン・▲ホイップクリーム バナナ・みかん(缶詰) ▲牛乳
4	土	チャンポンうどん ブロッコリーのおかかからめ シューマイ	豚肉・■ちくわ かつお節 ■しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ ブロッコリー	■うどん・油	鶏がらスープ・だし・■醤油・本みりん・塩 だし	ミニアスバラガス 牛乳	■アスバラガビスケット ▲牛乳
6	月	麦入りごはん 豚肉の甘辛炒め ナムル 味噌汁	豚肉・■鶏レバー煮込み 油揚げ・赤みそ	赤パプリカ・玉ねぎ・ピーマン 白菜・ほうれん草・人参 人参	米(国産)・押麦 つきこんにやく・油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	お麩ラスク★ 牛乳	■おつゆ麩・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳 リクエストメニュー
7	火	ごはん サバの味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁	さば・赤みそ ●卵	しょうが きゅうり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 緑豆春雨・油・砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■酢・■醤油 だし・■醤油・塩	せんべい(星たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
8	水	わかめごはん★ 鶏肉の唐揚げ★ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 デザート(巨峰ゼリー)	鶏肉 赤みそ お誕生会	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・えのきだけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麩 巨峰ゼリー	■醤油・料理酒 だし	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・みかん(缶詰) ▲牛乳
9	木	ロールパン ミートスパゲティ キャベツとブロッコリーの甘酢サラダ ポトフ風スープ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ウインナー	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン・キャベツ 人参・玉ねぎ	■/▲ロールパン ■スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ ■酢・■醤油 コンソメ	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・まぐろフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用) 麦茶
10	金	麦入りごはん 赤魚のおおき焼 小松菜ともやしのおかか和え さつま汁	赤魚 かつお節 豚肉・赤みそ・白みそ	あおさのり 小松菜・太もやし・人参 大根・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
11	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・ピーマン ほうれん草・人参 バナナ	油・砂糖・でん粉・米(国産)	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
13	月	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 ツナとキャベツのサラダ スープ	鶏肉 まぐろフレーク	キャベツ・さやいんげん・レモン果汁 しめじ・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖・オリーブ油	塩 ■酢・塩・■醤油 コンソメ	たべるいりこ せんべい(星たべよ) 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■星型せんべい ▲牛乳
14	火	麦入りごはん 赤魚のねぎ甘酢あん チンゲン菜の和え物 味噌汁	赤魚 豆腐・赤みそ	青ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・人参	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	料理酒・■醤油・■酢 ■醤油・だし だし	お米のスナック サラダ味★ 牛乳	*お米のスナック サラダ味 ▲牛乳 リクエストメニュー
15	水	ごはん 家常豆腐 蒸し野菜 中華風卵スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ ●卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 さつま芋	■醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	小豆ういろう★ (乳児:ソフトせんべい) 牛乳	上新粉・■小麦粉 砂糖・粒あん ▲牛乳 リクエストメニュー
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	あおさのり かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 砂糖	■醤油・料理酒 だし・■醤油・本みりん だし	バナナ入り黒糖きなこパンケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・黒砂糖 油・豆乳・バナナ ▲牛乳
17	金	ごはん チキンチャップ キャベツのサラダ スープ	鶏肉	キャベツ・きゅうり・コーン ほうれん草・玉ねぎ・赤パプリカ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・■ウスターソース・コンソメ コンソメ	2色ゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
18	土	五目うどん もやしの中華和え フライドポテト	豚肉・生揚げ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ 太もやし・きゅうり・人参	■うどん ごま油 ポテトフライ・油	だし・■醤油・本みりん・塩 ■醤油・本みりん・鶏がらスープ 塩	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
20	月	バターチキンカレー★ ひじきサラダ デザート(りんごゼリー)	鶏肉・■鶏レバー煮込み・▲ヨーグルト・▲牛乳	玉ねぎ・人参・トマトピューレ ひじき・人参・コーン・きゅうり	米(国産)・▲バター マヨネーズタイプ(卵不使用) りんごゼリー	トマトケチャップ・■/▲カレールウ ■醤油	おせんべい サラダ味 牛乳	*おせんべい サラダ味 ▲牛乳
22	水	麦入りごはん サバの塩焼 ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁	さば 平天 豆腐・赤みそ	ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒 だし	かぼちゃマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・かぼちゃ ▲牛乳
23	木	麦入りごはん 鶏肉のすき焼き風煮 もやしのごま酢和え 味噌汁	鶏肉・焼豆腐 油揚げ・赤みそ	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参 太もやし・きゅうり・人参 大根	米(国産)・押麦 ■おつゆ麩・砂糖 砂糖・白ごま さつま芋	だし・本みりん・料理酒・■醤油 だし・■酢・■醤油 だし	きなこおはぎ 牛乳	米(国産)・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
24	金	ごはん コロック★ 花野菜サラダ 味噌汁	豆腐・赤みそ	カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・小松菜	米(国産) ■▲コロッケ・油 砂糖・油	■酢・■醤油 だし	メロンパン風トースト 牛乳	■/▲食パン・砂糖・●卵 ■小麦粉・▲バター ▲牛乳
25	土	卒園式						
27	月	麦入りごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	鶏肉・かつお節 生揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし	きなこドーナツ 牛乳	■ホットケーキミックス・▲牛乳・油 グラニュー糖・きな粉 ▲牛乳
28	火	ごはん 回鍋肉(鶏レバー入) マロニーサラダ 中華スープ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ まぐろフレーク 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 人参・きゅうり チンゲン菜・えのきだけ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 鶏がらスープ	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
29	水	ごはん 白身魚のムニエルトマトソース ほうれん草とささみの和え物 スープ	ホキ 鶏ささみ	玉ねぎ・トマトピューレ ほうれん草・太もやし・人参 玉ねぎ・コーン	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	塩・トマトケチャップ だし・■醤油 コンソメ	みたらしまカロニ 牛乳	■マカロニ・砂糖 ■醤油・でん粉 ▲牛乳
30	木	家庭協力日						
31	金						マリービスケット 牛乳	■/▲マリービスケット ▲牛乳

- ・3/3はひな祭り献立です。みんなで季節の行事をお祝いしましょう。
・3/10の食の記念日は「ミートソース」の日です。卒園のお祝い給食メニューにしています。(3/9に提供します)

強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(3/22 ひじきとさつま揚げの煮物)
「食物繊維強化メニュー」は食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。(3/16 高野豆腐とかぼちゃの煮物)

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。