



給食予定献立表(以上児)

(令和5年度 3月分)



昼食			3時のおやつ	栄養価				
				エネルギー	蛋白質	脂質	食物繊維	塩分
1	金	三色丼、鶏の生姜煮、菜の花和え、すまし汁、苺	雛あられ、バナナ (カルビス)	523kcal	23.3g	15.9g	2.7g	2.1g
2	土	うどん、果物	煎餅、ゼリー、ジュース	266kcal	5.9g	3.5g	2.7g	1.2g
4	月	きつねうどん、ひじき煮、オレンジ	りんご蒸しパン (ミルク)	381kcal	17.2g	7.6g	5.7g	2.6g
5	火	ごはん、魚の香り揚げ、さつま芋サラダ、すまし汁、沢庵	苺、りんご、いよかん (ミルク)	554kcal	21.7g	17.1g	4.1g	1.7g
6	水	ごはん、華風スープ、レバー煮、野菜盛り合わせ、バナナ	スパゲティナポリタン (ミルク)	500kcal	24.1g	7.6g	5.5g	2.1g
7	木	チョコグループリクエスト献立 ごはん、照り焼きチキン、ツナサラダ、味噌汁(なめこ)、りんご	パフェを作ろう (ミルク)	605kcal	22.4g	23.2g	2.5g	1.7g
8	金	パン、ミネストローネ、コーンサラダ	カレードリア (ミルク)	553kcal	23.2g	19.0g	9.2g	2.4g
9	土	ピラフ、スープ、果物	煎餅、ゼリー、ジュース	360kcal	8.7g	6.3g	1.9g	1.2g
11	月	ごはん、煮魚、大根の胡麻和え、すまし汁、いよかん	スイートポテト (ミルク)	533kcal	23.4g	12.8g	4.2g	1.5g
12	火	ごはん、ハンバーグ、ケチャップソテー、スープ	ジャムサンド (ミルク)	578kcal	24.9g	15.1g	4.9g	2.7g
13	水	お弁当の日	人参蒸しパン(さくら組ケーキ) (ミルク)	171kcal	7.9g	1.3g	0.4g	0.2g
14	木	カレーライス、甘酢和え、りんご	おにぎり、するめ (お茶)	520kcal	17.4g	8.4g	8.0g	2.0g
15	金	ごはん、五目大豆、南瓜甘煮、すまし汁、バナナ	ポパイ蒸しパン (ミルク)	529kcal	22.0g	8.2g	6.1g	1.8g
16	土	うどん、果物	煎餅、ゼリー、ジュース	266kcal	5.9g	3.5g	2.7g	1.2g
18	月	ごはん、タンドリーチキン、南瓜サラダ、すまし汁	桜餅、せんべい (お茶)	438kcal	16.8g	5.4g	3.6g	0.9g
19	火	ごはん、魚の甘酢煮、大根と白菜のサラダ、味噌汁	ケーキバイキング (ミルク)	610kcal	23.7g	18.9g	2.2g	1.4g
21	木	パン、から揚げ、ポテトサラダ、スープ、オレンジ	レーズン蒸しパン (ミルク)	541kcal	21.9g	17.0g	7.7g	1.4g
22	金	ごはん、挽肉のオープン焼き、青菜のしらす和え、すまし汁、バナナ	アップルサンド (ミルク)	520kcal	23.4g	9.7g	5.8g	1.9g
23	土	レトルトカレー	卒園式の祝い菓子	448kcal	10.8g	7.0g	2.6g	1.3g
25	月	ごはん、鮭のハーブフライ、大豆サラダ、すまし汁	カナッペ (ミルク)	588kcal	27.5g	17.0g	4.7g	1.4g
26	火	ごはん、春野菜のシチュー、いわし缶、野菜盛り合わせ	アップルポテト (ミルク)	557kcal	24.8g	10.9g	7.0g	1.8g
27	水	ごはん、麻婆豆腐、ハンサンスー、中華スープ	シンデレラグラタン (ミルク)	593kcal	27.8g	20.5g	5.1g	7.2g
28	木	ごはん、レバーの揚げ煮、切干大根のサラダ、すまし汁、納豆	マカロニの安倍川風、煮干し (ミルク)	471kcal	20.8g	14.3g	4.5g	2.3g
29	金	パン、チキンピーンズ、ツナ和え、オレンジ	黒糖蒸しパン (ミルク)	528kcal	24.6g	13.5g	10.1g	2.0g
30	土	うどん、果物	煎餅、ゼリー、ジュース	266kcal	5.9g	3.5g	2.7g	1.2g

13日(水)はお弁当の日です(つくし組の完了食、すみれ組(後期食含む)以上のクラス)

●ちょっとご紹介 ～リクエスト献立～

3月に卒園を迎えるさくら組さんに卒園する前にもう一度食べたい給食を聞きました。グループごとに給食と、おやつの献立をたてて貰いました。

3/2 チョコグループ 出野珠梨、斉藤誠太、高橋彩夏、村松汐

