



# 3月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R6.3

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 g 食塩相当量 g	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 g 食塩相当量 g
1	金	牛乳 せんべい	【ひなまつり誕生会】 散らし寿司 鶏胸肉のごまみそ焼き ほうれん草とえのきたけのお浸し 花麩のすまし汁 いちご	牛乳 ひなまつりゼリー ひなあられ	牛乳 鶏肉 しらす干し 油揚げ	米 三温糖 油	ほうれん草 白菜 にんじん コーン えのきたけ ごぼう いちご ねぎ さやえんどう	461 24.4 13.4 1.6	558 31.1 15.8 2.1
2	土	牛乳 せんべい	豚肉の甘みそ丼 キャベツの胡麻マヨネーズ和え わかめスープ もも缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豚肉 生揚げ	米 油	キャベツ 玉ねぎ 青梗菜 コーン 赤ピーマン ねぎ にんじん わかめ	477 19.5 19.5 1.7	567 23.2 23.7 2.1
4	月	牛乳 せんべい	麦ご飯 肉豆腐 白菜とほうれん草の塩ごま和え 大根の味噌汁 パナナ	牛乳 フライドポテト	牛乳 豆腐 豚肉 生揚げ	米 押麦 フライドポテト	バナナ 大根 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきたけ 白菜	512 20.4 20.1 1.2	611 24.6 24.0 1.5
5	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 コールスローサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 鶏肉	米 バターロール 三温糖 春雨 油	オレンジ キャベツ 玉ねぎ 青梗菜 みかん缶 にんじん えのきたけ ねぎ	507 18.6 19.4 1.4	590 21.3 22.6 1.7
6	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の香味焼き 小松菜のしらすサラダ 大根の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 豚肉 しらす干し	米 里芋 油 三温糖	グレープフルーツ もやし 大根 小松菜 パナナ キャベツ ねぎ	468 18.7 19.2 1.3	567 22.0 22.0 1.5
7	木	牛乳 せんべい	愛情弁当	牛乳 肉みそうどん	牛乳 豚肉	うどん 油 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 干ししいたけ	231 11.4 11.1 0.7	246 12.4 12.0 0.8
8	金	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青梗菜の昆布和え じゃが芋のすまし汁 パナナ	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 卵 鮭	米 じゃが芋 三温糖 油	バナナ かぼちゃ キャベツ 青梗菜 もやし 玉ねぎ にんじん 塩こんぶ わかめ	478 20.1 13.2 1.3	582 25.0 15.5 1.7
9	土	牛乳 せんべい	焼きそば ポテトサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳 豆乳プリン	牛乳 卵 豚肉	焼きそば 油 じゃが芋	みかん缶 もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青のり	457 17.4 21.5 1.5	575 21.4 27.4 2.0
11	月	牛乳 せんべい	ご飯 ポークチャップ かぼちゃのサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 卵 ツナ	米 食パン 油 グラニュー糖	オレンジ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん	484 18.7 19.2 1.3	588 22.8 23.9 1.6
12	火	牛乳 せんべい	ご飯 シュウマイ じゃが芋のせん切り炒め 小松菜の味噌汁 パイン缶	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 ちくわ	米 じゃが芋 カレーの皮 油	パイン缶 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ ピーマン ねぎ	496 17.3 14.4 1.2	608 20.9 17.1 1.5
13	水	牛乳 せんべい	【卒園おめでとう会】 わかめご飯 鶏のから揚げ 納豆ボール ポテトサラダ シチュー フルーツゼリー	麦茶 スイートポテト	鶏肉 豚肉 納豆 牛乳	さつま芋 米 じゃが芋 バター 三温糖 米粉	玉ねぎ かぶ きゅうり ねぎ みかん缶 にんじん パイン缶 小松菜 コーン ごぼう	637 26.0 24.9 1.6	761 30.3 29.1 2.0
14	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 さばと南瓜の団子 切干大根と凍り豆腐 玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 鶏肉 鯖 高野豆腐 油揚げ	米 小麦粉 押麦 油 三温糖	グレープフルーツ 玉ねぎ かぼちゃ 青梗菜 にんじん 切干大根 干ししいたけ	480 19.3 16.5 1.5	587 23.9 20.1 2.0
15	金	牛乳 せんべい	ご飯 キッズ麻婆 野菜のおかか和え なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 豆腐 豚肉 納豆	米 餅つき粉 三温糖 油	オレンジ にんじん ねぎ 玉ねぎ アスパラ なす きゅうり えのきたけ 万能ねぎ	489 20.4 16.5 1.5	598 25.4 20.1 2.0
16	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き さつま芋の煮物 キャベツの味噌汁 パナナ	牛乳 芋ようかん	牛乳 鮭 粉チーズ	さつま芋 米 三温糖 油	バナナ キャベツ ｸﾘｰﾑｰﾝ えのきたけ 刻み昆布 わかめ	494 18.0 12.1 1.1	602 22.1 14.2 1.4
18	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚のしょうが焼き キャベツのツナマヨ和え もやしの味噌汁 パイン缶	牛乳 あんパン	牛乳 豚肉 ツナ	米 あんパン 油	パイン缶 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん わかめ	491 18.6 19.9 1.4	589 22.5 24.9 1.7
19	火	牛乳 せんべい	ご飯 擬製豆腐 れんこんのきんぴら キャベツの味噌汁 パナナ	牛乳 つぶつぶ人参ゼリー	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 三温糖 油	バナナ れんこん にんじん オレンジ果汁 キャベツ みかん缶 しいたけ ピーマン	488 19.1 16.4 1.2	597 23.5 20.0 1.5
20	水		春分の日						
21	木	牛乳 せんべい	ご飯 レバーの胡麻ソース絡め 小松菜のツナ酢和え 五目味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 豚レバー ツナ缶 油揚げ	米 さつま芋 もち米 油	グレープフルーツ 小松菜 もやし 白菜 にんじん 大根	482 20.6 14.3 1.0	581 24.6 16.8 1.2
22	金	牛乳 せんべい	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き 春雨のマヨネーズサラダ トマトスープ パナナ	牛乳 蒸し芋	牛乳 鶏肉 ツナ	さつま芋 油 バターロール 春雨	バナナ 玉ねぎ キャベツ もやし トマト缶 きゅうり にんじん	470 19.3 16.0 1.7	564 23.5 18.6 2.1
23	土		卒園式						
25	月	牛乳 せんべい	あんかけ焼きそば ポテトサラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉 えび	焼きそば麺 じゃが芋 油 マカロニ 三温糖	オレンジ きゅうり 青梗菜 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ たけのこ コーン いんげん	503 21.8 19.2 1.5	602 26.1 23.0 1.8
26	火	牛乳 せんべい	三色そばろ丼 さつま芋のレモン煮 中華スープ グレープフルーツ	牛乳 金時豆蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	米 さつま芋 餅つき粉 油 三温糖	グレープフルーツ ほうれん草 ねぎ にんじん 青梗菜 えのきたけ レモン わかめ	479 16.5 12.1 1.1	588 19.9 13.8 1.4
27	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 鶏肉 生揚げ 卵	米 三温糖 油 無塩バター	パイン缶 大根 にんじん ブロッコリー かぼちゃ	482 20.6 14.3 1.0	588 19.9 13.8 1.4
28	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 豆腐バーグ ほうれん草のナムル けんちん汁 パナナ	牛乳 ほりほり小魚 せんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	米 押麦 油 三温糖	バナナ ほうれん草 大根 もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう コーン	472 21.6 17.3 1.4	577 27.2 21.4 1.8
29	金	牛乳 せんべい	ご飯 さばの竜田揚げ キャベツのベーコンドレッシング 五目味噌汁 みかん缶	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 さば 油揚げ ｻｰﾝ	米 三温糖 油	みかん缶 キャベツ かぼちゃ 大根 小松菜 ねぎ ごぼう	472 17.5 18.5 1.1	573 21.3 23.1 1.4
30	土	牛乳 せんべい	中華丼 ベイクドじゃが 中華スープ パイン缶	牛乳 原宿ドック	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 餅つき粉 押麦 油	パイン缶 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ わかめ 青のり	493 16.1 16.2 1.2	601 19.4 20.1 1.6