

令和5年3月1日

保護者各位

## 3月 給食献立表

認定こども園 文化保育園  
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 西京焼き 肉じゃが	人参、しめじ、法蓮草 ホキ、白味噌 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖)	カムカムDAY 牛乳 干し芋 きなこ餅(小麦)
2(木) ひな祭り 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	てまり寿司 味噌汁 ホタテの柱風フライ☆ ブロッコリのおかか和え 苺	三つ葉、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁(乳糖)、錦糸卵、おぼろ 人参、豆苗、玉葱 (小麦、鱈すり身、ホタテエキス) ブロッコリ、人参、黄パプリカ、醤油、花鰹	牛乳 誕生日ケーキ(キッズシフト)★ (卵、乳、小麦、チョコレート) ※誕生日プレートにはアモンドが 使用されています
3(金)	牛乳 八朔	白御飯、中華スープ スタミナ焼き 青梗菜のツナ和え	厚揚げ、人参、茄子 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ、醤油、コンソメ(小麦、乳糖) 青梗菜、人参、コン、ツナ、醤油	牛乳 三色花セリ☆ (大豆、りんご)
4(土)	牛乳 ハイハイ☆	クオータール 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ウェイパー(小麦、乳糖)、 醤油、鶏ガラ(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
6(月)	牛乳 りんご	スティックパン 野菜スープ チリコンカン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルトマト、コンソメ(小麦、乳糖) ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 桃饅頭☆ (小麦、餡子)
7(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 鯖の塩焼き 平天の煮物	人参、薩摩芋、舞茸 鯖 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉)
8(水)	牛乳 ハイハイ☆	お別れ遠足・ランランチの為、お弁当を用意して下さい。 もみじ〜みどり組はクッピーラムネ(アレルゲン不使用)のおやつがあります。		牛乳 オレンジゼリー(オレンジジュース、 オレンジ、ゼラチン)
9(木)	牛乳 黄桃	ツナとじゃこのスパゲティ 野菜スープ タンドリーチキン	スパゲティ、ジャコ、ツナ、小松菜、えのき茸、コンソメ(小麦、乳)、刻み海苔 Mixベジタブル 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ	牛乳 ウインナー蒸しパン(ホットケーキ mix、豆乳、ウインナー☆(卵乳 小麦不使用)、玉葱)
10(金)	牛乳 八朔	ゆかりご飯 味噌汁 いり豆腐 白菜の甘酢和え	ゆかり☆ 人参、葱、茄子 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) 白菜、胡瓜、ワカメ、人参、醤油	カムカムDAY 牛乳 じゃこ ベジたべる(小麦)
11(土)	牛乳 ハイハイ☆	レーズンパン 五目うどん りんご	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
13(月)	牛乳 りんご	白胡麻ロールパン 野菜スープ グラタン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗 鶏肉、玉葱、じゃが芋、ブロッコリ、マカロニ、チーズ、シチュミックス(小麦、 乳) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 キャロットゼリー (野菜ジュース、ゼラチン)
14(火)	牛乳 キウイ	青菜御飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 五色和え	菜飯☆(大豆) 薄揚げ、葱、玉葱 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳糖) 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹、醤油	牛乳 のり塩ラスク (麩、青海苔)
15(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 赤魚の煮付け すき昆布の煮物	南瓜、人参、法蓮草 赤魚、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 きな粉蒸しパン(ホットケーキ mix、豆乳、バナナ、きな粉)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16 (木)	牛乳 黄桃	白御飯、中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ	ニラ、人参、茄子 豚ミンチ、豆腐、葱、玉葱、パプリカ、赤味噌、ごま油、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、ごま油、醤油	牛乳 ルヴァンクラッカー (小麦) 八ヶ岳高原牧場 ギンシャ風ヨーグルト★
17 (金)	牛乳 八朔	カレーライス  野菜スープ きのこの胡麻和え	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix (小麦、乳)、スキムミルク、 コンソメ (小麦、乳糖) 人参、白菜、コン しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻、醤油	カムカム DAY 牛乳 干し芋 ハッピータン (大豆)
18 (土)	牛乳 ハイハイ☆	メープルスティックパン ちゃんぽん オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺 (小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参、コン、蒲鉾、 ウェイパー (小麦、乳糖)、鶏ガラ (乳糖)、白湯スープの素 (乳糖)	牛乳 市販菓子 (小麦、乳)
20 (月)	牛乳 りんご	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根の煮物 鶏の照り焼き	ゆかり☆ 人参、ワカメ、豆腐 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁 (乳糖) 鶏肉、醤油	牛乳 梨恵夢ハタ味 (小麦、卵、乳)
22 (水)	牛乳 黄桃	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、ニラ、白菜 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱、ごま油 (小麦、乳、大豆、鶏肉)	牛乳 かるかん (上新粉、山芋、 ベーキングパウダー)
23 (木)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 いりどり 和風サラダ	人参、豆苗、茄子 鶏肉、じゃが芋、大豆、竹輪、人参、グリーンピース、醤油、出汁 (乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうジュース、ゼラチン)
24 (金)	牛乳 八朔	ハンバーグ  野菜スープ フライドポテト☆ チキンゲツト☆ ブロッコリーサラダ	ロールパン (小麦、卵、乳) ハンバーグ☆ (鶏肉、大豆)、キャベツ、人参、 カレー粉、ケチャップ 人参、小松菜、玉葱 (じゃが芋) (鶏肉、卵、乳、小麦) ブロッコリー、コン、人参、醤油	カムカム DAY 牛乳 とうもろこし 味しらべ (小麦)
25 (土)	卒園式			
27 (月)	牛乳 りんご	レーズンパン 野菜スープ クリーム煮  マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、葱 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス (小麦、乳) mix ベジタ ブル、カリフラワー、ブロッコリー、コンソメ (小麦、乳糖) マカロニ、胡瓜、人参、コン、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 (寒天、黒糖、きな粉)
28 (火)	牛乳 キウイ	ビビンバ丼 中華スープ ハンパングーサラダ	豚ミンチ、法蓮草、もやし、人参、赤味噌、醤油、胡麻 厚揚げ、ニラ、人参 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	牛乳 無添加ママン・マドレーヌ★ (小麦、卵、乳)
29 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味付け海苔 味噌汁 ひじき煮  鯖の照り焼き	(醤油、海老エキス) 小松菜、人参、玉葱 鶏肉、大豆、人参、ひじき、グリーンピース、薄揚げ、糸蒟蒻、竹輪、醬 油、出汁 (乳糖) 鯖、醤油	牛乳 カレーラスク (麩、カレー粉)
30 (木)	牛乳 黄桃	肉うどん 肉団子の甘酢和え キャベツの土佐和え	うどん、牛肉、玉葱、蒲鉾、葱、しめじ、人参、醤油、出汁 (乳糖) 肉団子☆ (大豆) 醤油 キャベツ、胡瓜、人参、大根、花鰹、醤油	牛乳 米粉のスティックケーキ☆ (大豆)
31 (金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 青梗菜の胡麻和え	人参、茄子、豆苗 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油、出汁 (乳糖) 青梗菜、人参、コン、醤油、胡麻	牛乳 カムカム DAY 牛乳 干し芋 さやえんどう (小麦)

☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。

竹輪、蒲鉾、平天は卵乳小麦不使用の商品を使用しています。

カムカム DAY では市販菓子を使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。

市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。

食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(3月平均)

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	422	16.5	14.4
3歳児以上	481	18.9	16.0