



			給 食 材 料 名				栄 養 給 与 量												
日	曜日	献 立 名	3歳未満児		おやつ	血や肉や骨をつくる 魚・肉・卵・牛乳乳製品 大豆・大豆製品	からだの調子を整える 緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類	主に力や熱になる 穀類・芋類・油脂類・種実類 砂糖類・油脂多い食品	その 他 調味料 その他	3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児					
			主 食	お や つ						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)		
1	日	お休み																	
2	月	森のきのこのスパゲティ ほうれん草としらすのごま和え コンスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 牛乳かりんとう	ツナ しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ 小松菜 キャベツ にんにく ほうれん草 コーンクリーム缶 コーン オレンジ	米 スパゲティ バター ごま 砂糖 片栗粉 牛乳かりんとう せんべい	醤油 コンソメ 塩 麦茶	559	16.3	14.9	2.0	433	15.2	16.6	2.1		
3	火	鶏のから揚げ きんぴらごぼう なめこ汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	カルビス ひなあられ	鶏肉 豆腐 味噌	生姜 ごぼう 人参 なめこ ねぎ グレープフルーツ ささげ	米 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま もち米 カルビス ひなあられ せんべい	醤油 酒 みりん かつおだし 塩 麦茶	641	18.0	8.6	1.0	508	17.9	11.5	1.2		
4	水	つくねあんかけ ブロッコリー塩昆布和え 生揚げのみそ汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	鶏肉 豆腐 ※かまぼこ 生揚げ 味噌 ヨーグルト	ねぎ ひじき ブロッコリー 塩昆布 わかめ トマト	米 片栗粉 ごま油 砂糖	醤油 みりん かつおだし 麦茶	565	26.3	12.9	1.9	391	20.3	12.4	1.9		
5	木	お別れ満足 手作りお弁当 麦茶		麦茶 せんべい	野菜ジュース せんべい		野菜ジュース	せんべい	麦茶	121	2.1	0.4	0.4	83	1.3	0.3	0.2		
6	金	カレーうどん ブロッコリーマヨネーズ添え チキンナゲット オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 ショートケーキ	鶏肉 ※チキンナゲット 牛乳	ねぎ 人参 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	米 米粉うどん ※マヨネーズ 油 ショートケーキ せんべい	カレールウ 醤油 めんつゆ かつおだし 麦茶	624	19.8	21.2	2.0	438	14.7	19.7	2.4		
7	土	ツナサンド ヨーグルト 野菜ジュース 麦茶	ツナサンド	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	ヨーグルト 牛乳	野菜ジュース	ツナサンド ビスケット せんべい	麦茶	382	14.3	11.1	1.2	392	16.5	12.6	1.2		
8	日	お休み																	
9	月	シチュー ちくわサラダ ポイルウインナー ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	牛乳 バナナスティック クッキー	鶏肉 牛乳 ちくわ ウインナー ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ コーン きゅうり	米 じゃがいも 油 ※マヨネーズ ごま ※バナナスティッククッキー クッキー	シチュールウ 塩 醤油 麦茶	627	23.2	21.1	1.4	436	20.2	19.0	1.4		
10	火	ハムカツ かぼちゃサラダ わかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	麦茶 チーズクラッ カーサンド	ハム チーズ 味噌 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 きゅうり レーズン わかめ 玉ねぎ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 ※マヨネーズ クラッカー	ソース 塩 かつおだし 麦茶	590	22.7	18.0	3.0	378	16.0	17.4	2.8		
11	水	マグロの竜田揚げ ブロッコリーカリフラワーサラダ 豚汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	麦茶 ヨーグルト和え	マグロ 豚肉 味噌 牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー 人参 大根 ねぎ ごぼう トマト みかん缶 バナナ バイン缶 レーズン	米 片栗粉 油 ※マヨネーズ せんべい	塩 かつおだし 麦茶	580	29.9	15.7	2.4	399	26.7	15.2	2.2		
12	木	五目うどん わかめとなるとのかき揚げ ほうれん草のごま和え グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米粉ジャムサ ンドパン	鶏肉 ※なると 油揚げ 牛乳	人参 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう かぶ わかめ ほうれん草 コーン グレープフルーツ	米 米粉うどん 米粉 油 砂糖 ごま 米粉パン ジャム せんべい	醤油 みりん かつおだし めんつゆ 麦茶	692	19.5	17.7	2.1	621	21.5	22.5	2.5		
13	金	ドライカレー スパゲティサラダ チキンナゲット オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 クラッカー	野菜ジュース せんべい	豚肉 ※チキンナゲット 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン コーン きゅうり オレンジ 野菜ジュース	米 油 スパゲティ ※マヨネーズ せんべい クラッカー	ケチャップ 塩 カレールウ 麦茶	651	21.6	21.7	2.0	385	14.6	15.2	1.7		
14	土	焼きそばパン ヨーグルト 野菜ジュース 麦茶	焼きそば パン	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	ヨーグルト 牛乳	野菜ジュース	焼きそばパン ビスケット せんべい	麦茶	573	19.7	14.6	2.0	529	18.9	13.6	1.9		
15	日	お休み																	
16	月	スティック春巻き ABCスープ 納豆 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 いちごクレープ	ウインナー 納豆 牛乳	人参 いんげん 玉ねぎ トマト	米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉 油 マカロニ ※いちごクレープ せんべい	ケチャップ コンソメ 塩 醤油 麦茶	587	17.3	20.5	1.8	469	16.2	24.3	1.8		
17	火	焼きうどん ポテトサラダ きのことスープ オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 クッキー	麦茶 米粉アメ リカドッグ	豚肉 ※なると ウインナー 豆乳 牛乳	キャベツ もやし 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ しいたけ ねぎ オレンジ	米 うどん 油 じゃがいも ※マヨネーズ 米粉 砂糖 クッキー	めんつゆ 塩 中華だし ベーキングパウダー 麦茶	689	18.6	26.6	1.7	447	14.9	20.2	1.9		
18	水	ハンバーグ 納豆サラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	野菜ジュース せんべい	麦茶 焼きおにぎり	鶏肉 豆腐 ※かまぼこ 納豆 ツナ チーズ 味噌	ねぎ ひじき きゅうり 人参 大根 わかめ グレープフルーツ 野菜ジュース	米 片栗粉 ごま油 砂糖 焼きおにぎり せんべい	醤油 ケチャップ 塩 かつおだし 麦茶	645	24.1	18.5	2.3	424	20.3	17.8	2.0		
19	木	ナポリタン フライドポテト 豚汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 クラッカー	牛乳 麩ラスク	豚肉 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマトビュレ 青のり 大根 ねぎ ごぼう トマト	米 スパゲティ 油 フライドポテト 麩 バター 砂糖 クラッカー	ケチャップ 塩 かつおだし 麦茶	634	23.0	19.3	2.0	583	24.2	23.9	2.2		
20	金	お休み																	
21	土	ハムマヨサンド ヨーグルト 野菜ジュース 麦茶	ハムマヨ サンド	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	ヨーグルト 牛乳	野菜ジュース	ハムマヨサンド ビスケット せんべ い	麦茶	401	15.4	12.2	1.6	411	17.6	13.7	1.6		
22	日	お休み																	
23	月	ヒレカツ きゅうりとコーンとみかんのサラダ けんちん汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 クリームパン	豚肉 鶏肉 牛乳	みかん缶 コーン きゅうり ごぼう 人参 大根 里芋 ねぎ トマト	米 小麦粉 パン粉 油 クリームパン せんべい	ソース 塩 かんきつドレッシング かつおだし 醤油 めんつゆ 麦茶	537	25.5	13.9	2.3	356	22.3	13.4	2.1		
24	火	鮭の竜田揚げ 中華サラダ じゃが芋煮 玉ねぎのみそ汁 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 米粉ツナサンド	鮭 味噌 ツナ 牛乳	きゅうり 人参 わかめ 玉ねぎ	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 米粉パン ※マヨネーズ せんべい	塩 醤油 酢 みりん かつおだし 麦茶	626	21.8	15.1	2.8	415	17.3	13.0	2.5		
25	水	チキンカレー ポイルブロッコリー ちくわ煮 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	野菜ジュース せんべい	鶏肉 ちくわ ヨーグルト	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー 野菜ジュース	米 じゃがいも 油 ※マヨネーズ 砂糖 せんべい クッキー	カレールウ ケチャップ 醤油 みりん 麦茶	548	25.0	8.6	2.6	357	22.0	6.5	2.6		
26	木	さばの味噌煮 さつまいもバイン煮 豆腐のみそ汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米粉ドーナ ツナサンド	さば 味噌 豆腐 牛乳 きな粉	生姜 バイン缶 ねぎ わかめ トマト	米 砂糖 さつまいも 米粉 油 せんべい	醤油 酒 みりん かつおだし ベーキングパウダー 麦茶	594	22.3	16.1	2.3	516	22.4	19.0	1.9		
27	金	こぎつねコロッケ きゅうりの酢の物 すまし汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	豚肉 油揚げ ※かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ きゅうり わかめ 人参 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	醤油 塩 酢 コンソメ 麦茶	623	23.9	20.1	1.5	466	20.2	22.0	1.4		
28	土	たまごサンド ヨーグルト 野菜ジュース 麦茶	たまご サンド	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	ヨーグルト 牛乳	野菜ジュース	たまごサンド ビスケット せんべい	麦茶	449	17.9	13.0	1.5	459	20.1	14.5	1.5		
29	日	お休み																	
30	月	ビビンバ フライドポテト わかめスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース 米菓子	豚肉 味噌 ヨーグルト	生姜 もやし ほうれん草 人参 青のり わかめ ねぎ えのきたけ オレンジ 野菜ジュース	米 砂糖 ごま油 油 フライドポテト 米菓子	醤油 みりん 塩 中華だし 麦茶	643	25.0	19.4	2.6	486	19.1	20.9	2.5		
31	火	ヒレカツ ブロッコリー塩昆布和え かぼちゃ煮 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 クッキー	豚肉 牛乳	ブロッコリー 塩昆布 かぼちゃ グレープフルーツ	米 しらたき 砂糖 油 せんべい クッキー	醤油 みりん 麦茶	573	20.0	17.9	2.0	350	19.3	13.7	1.9		

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。(乳、卵、小麦粉不使用)



子どもたちが「おいしい」と言ってくれたことや、苦手なものに挑戦する姿は、給食を作る私たちの大きな励みでした。これからもしっかり食べて、元気いっぱい毎日を過ごしてください。「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを忘れず、食べものを大切にしてくれるとうれしいです。みなさんのこれからの成長を、給食室からずっと応援しています。

板倉・北保育園の年長児からリクエストされた献立が今月の給食に登場します！その一部を紹介します。

- ・鶏の唐揚げ
- ・ハンバーグ
- ・焼きうどん
- ・けんちん汁
- ・中華サラダ
- ・納豆サラダ
- ・麩ラスク
- ・ドライカレー
- ・カレーうどん
- ・鮭の竜田揚げ
- ・コンスープ
- ・ABCスープ
- ・森のきのこのスパゲティ
- ・ジャムサンド
- ・シチュー
- ・スティック春巻き
- ・かぼちゃサラダ
- ・きのこスープ
- ・なめこ汁
- ・わかめおにぎり



3月3日(火)は、お赤飯を食べます。ひまわり組以上のお友達は、空のお弁当箱を持ってきてください。



目標平均	3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	
475	17.8	13.2	1.6		350	18.4	15.9	2.1	
566	20.5	16.0	1.9		429	18.4	16.0	1.9	
お弁当ご飯140g									
	235	3.5	0.4	0.0					
合計	664	21.9	16.4	1.9					

合計

