



3月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年3月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日	曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)	
1	火	ジャムサンド・ハヤシグラタン ブロッコリーとカニカマのごまドレサラダ・BLTスープ	食パン 鶏もも肉 玉ねぎ ブロッコリー ベーコン レタス	ピーチゼリー 麦茶	436	
2	水	ごはん・肉じゃが・ほうれん草の白和え・にらのみそ汁	豚もも肉 じゃがいも ほうれん草 木綿豆腐 にら 鶏卵 えのき	おかし 牛乳	393	
3	木	《誕生会》 ちらしずし・赤魚の塩焼き・白菜のおかか和え 花麩のお吸い物・ぶどうゼリー	赤魚切身 白菜 かつお節 花麩 塩蔵わかめ 大根	おかし カルピス	397	
4	金	鶏南蛮にゅうめん・揚げ出し豆腐・元気ヨーグルト	そうめん 鶏もも肉 長ねぎ 白菜 なたと 焼き豆腐	ピザトースト 牛乳	456	
5	土	ごはん・親子煮・わかめの酢の物・豆腐のみそ汁	鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ 木綿豆腐 小松菜	おかし 牛乳	388	
7	月	バターロール・コーンクリームシチュー マカロニとチーズの中華サラダ・野菜ジュース	バターロール コーン 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参	動物チーズ 麦茶	493	
8	火	☆さばの日メニュー ごはん・さばの生姜煮・うの花の炒り煮・せんざりみそ汁・りんご	さば切身 おから ひじき 系こん キャベツ えのき 油揚げ	おかし ヤクルト	429	
9	水	ごはん・ホイコーロー・里芋の塩昆布サラダ・わかめの中華スープ	豚肩ロース肉 キャベツ ビーマン 里芋水煮 塩蔵わかめ 鶏卵	おかし 牛乳	393	
10	木	ミートソーススパゲッティ・野菜たっぷりポトフ・バナナヨーグルト	スパゲッティ 豚挽肉 人参 じゃがいも しめじ ウィンナー	メロンパン 牛乳	417	
11	金	鶏ごぼうごはん・お好み焼き風卵焼き・大根のツナマヨサラダ・なめこ汁	鶏挽肉 ごぼう 鶏卵 ちくわ 大根 ツナフレーク なめこ	豆腐ドーナツ 牛乳	421	
12	土	ごはん・いり豆腐・すき昆布の炒め煮・もやしのみそ汁	木綿豆腐 ひじき すき昆布 人参 もやし ほうれん草	おかし 牛乳	328	
14	月	ごはん・チキンカレー・福神漬・春雨ときゅうりの中華サラダ・ショア	鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	544	
15	火	バンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・カラフルポタージュ	バターロール ハンバーグ フライドポテト 白菜	いちご ババロア 麦茶	550	
16	水	ごはん・あじのごまみそ焼き・五目きんぴら・若竹みそ汁	あじ切身 れんこん 水煮 ごぼう 系こん たけのこ 水煮	おかし フルーツ ジュース	362	
17	木	あんかけ焼きそば・ふわ玉コンソメスープ・フルーチェ	中華麺 白菜 豚もも肉 鶏卵 大根 えのき 長ねぎ	シュガー トースト 牛乳	344	
18	金	マーボー丼・ハンバンジーサラダ・春雨の中華スープ・みかん	鶏挽肉 木綿豆腐 もやし きゅうり 鶏ささみ 春雨	いも餅 牛乳	386	
19	土	ごはん・卵とはんぺんのふわふわ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ・高野豆腐のみそ汁	鶏卵 はんぺん かぼちゃ 鶏挽肉 高野豆腐 小松菜	おかし 牛乳	374	
21	月	春 分 の 日				
22	火	ツナロール・キッシュ風オムレツ キャベツとベーコンのソテー・ホットミルク	ホットロール ツナフレーク キャベツ ベーコン コーン	ゆかり おにぎり 麦茶	416	
23	水	ごはん・さけのカレーフリッター・小松菜のナムル・根菜のコンソメスープ	さけ切身 小松菜 人参 錦糸卵 大根 しめじ ウィンナー	おかし オレンジ ジュース	384	
24	木	きつねうどん・しゅうまい・ぶどうヨーグルト	うどん 鶏卵 油揚げ 大根 人参 ほうれん草 なたと	スイート ブレッド 牛乳	306	
25	金	《お別れ会》 すきやきふりかけの赤飯・野菜たっぷり肉団子 切り干し大根の紅白和え・花麩のみそ汁・りんごゼリー	肉団子 切干大根 きゅうり カニカマ 花麩 白菜 えのき	おかし 牛乳	390	
26	土	ごはん・肉豆腐・さつまいもの甘煮・かき玉みそ汁	豚もも肉 焼き豆腐 さつまいも 鶏卵 もやし 小松菜	おかし 牛乳	409	
28	月	ごはん・キーマブラウンシチュー スパゲッティとコーンの中華サラダ・白ぶどうジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ スパゲッティ きゅうり	ヨーグルト 麦茶	544	
29	火	クロワッサン・たらのピザ焼き・ポテトサラダ・中華風ジュリアンスープ	クロワッサン たら切身 じゃがいも チーズ キャベツ	チョコバナナ 牛乳	387	
30	水	ごはん・鶏のからあげ・チンゲン菜の納豆和え・五目みそ汁	鶏もも肉 チンゲン菜 納豆 大根 里芋水煮 長ねぎ	おかし りんご ジュース	427	
31	木	みそラーメン・つくね・ソファール	中華麺 豚挽肉 キャベツ ほうれん草 なたと つくね	シフォン ケーキ 牛乳	447	

〈ねらい〉

・1年間の食生活と生活習慣を振り返り、来年度の目標を立てる。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。