



# 3月 給食献立表

(3~5歳児)



令和5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 水	ゆかりごはん・生姜みそおでん・小松菜の納豆和え・麦茶・みかん	生揚げ じゃがいも 糸こんにちくわ 小松菜 もやし 納豆	おかし マスカットジュース	420
2 木	ふわ玉しょうゆラーメン・肉しゅうまい・ソファール	中華麺 ほうれん草 なんと 鶏卵 玉ねぎ 肉しゅうまい	ジャムサンド 牛乳	321
3 金	《誕生会》 ちらしずし・鶏の照焼き・青のりポテト・花麩のみそ汁・ぶどうゼリー	れんこん水煮 油揚げ 鶏もも肉 じゃがいも 花麩 白菜 しめじ	ロールケーキ 牛乳	471
4 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・切り干し大根の炒め煮・豆腐のみそ汁	和風きんぴら包み焼き 人参 切り干し大根 油揚げ 木綿豆腐	おかし 牛乳	333
6 月	ごはん・ブラウンシチュー・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 春雨 きゅうり ツナフレーク	おかし 牛乳	487
7 火	☆魚の日メニュー ごはん・さんまの蒲焼き・カラフルピーンズサラダ・せんぎりみそ汁	さんま切身 大豆水煮 枝豆 魚肉ソーセージ キャベツ	じゃがいも餅 牛乳	444
8 水	ピザトースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンポタージュ・バナナ	食パン ウィンナー 玉ねぎ ブロッコリー カニカマ コーン	おかし いちごオレ	401
9 木	カレーうどん・春巻き・元気ヨーグルト	うどん 鶏もも肉 白菜 人参 ほうれん草 なんと 春巻き	シフォンケーキ 牛乳	395
10 金	ごはん・白菜の鶏つくね煮・里芋のおかか和え・春雨スープ	鶏挽肉 白菜 えのき 春雨 チンゲン菜 里芋水煮 人参	ココアプリン 麦茶	354
11 土	ふりかけごはん・ウィンナー・すき昆布の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	ウィンナー すき昆布 糸こんにちく 高野豆腐 もやし 小松菜	おかし 牛乳	384
13 月	ごはん・さつまいもシチュー・チーズマカロニサラダ・白ぶどうジュース	鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ チーズ マカロニ	おかし 牛乳	510
14 火	☆ハンバーガーを作ってみよう！ パンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・ミネストローネ	バターロール ハンバーグ フライドポテト トマト缶	りんご 麦茶	389
15 水	納豆ごはん・具だくさん卵焼き・ハンパンジーサラダ・ねぎじゃがみそ汁	納豆 鶏卵 ビーマン もやし 鶏ささみ 長ねぎ じゃがいも	おかし ヨーグルジョイ	372
16 木	ミートソーススパゲッティー・かき玉コンソメジュリアン・フルーチェ	スパゲッティー 豚挽肉 人参 鶏卵 キャベツ セロリ	メロンパン 牛乳	350
17 金	中華丼・かぼちゃのチーズ焼き・なめこ汁	豚肩ロース肉 白菜 なんと かぼちゃ なめこ 木綿豆腐	チョコバナナ 牛乳	393
18 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・ひじきの炒め煮・油揚げのみそ汁	豆腐の肉みそあん包み ひじき 糸こんにちく 油揚げ ほうれん草	おかし 牛乳	329
20 月	ごはん・チキンカレー・福神漬・わかめの酢の物・オレンジジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	肉まん 牛乳	473
21 火	<b>春 分 の 日</b>			
22 水	クロワッサン・たらのクリームグラタン・白菜のコールスロー・ポトフ	クロワッサン たら切身 白菜 ロースハム キャベツ	おかし 麦茶	326
23 木	《お別れ会》 菜の花ごはん・肉じゃが・塩キャベツサラダ・花麩のみそ汁・りんごゼリー	錦糸卵 豚肩ロース肉 人参 じゃがいも キャベツ 花麩	プチシュー 牛乳	412
24 金	ソース焼きそば・中華風コーンスープ・キラキラヨーグルト	中華麺 豚挽肉 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 しいたけ	スイーツブレッド 牛乳	325
25 土	ごはん・麻婆豆腐・さつまいもの甘煮・わかめのみそ汁	木綿豆腐 鶏挽肉 さつまいも 塩蔵わかめ もやし 小松菜	おかし 牛乳	370
27 月	ごはん・キーマブラウンシチュー・チーズスパゲッティーサラダ・ジョア	豚挽肉 じゃがいも 人参 チーズ スパゲッティー	おかし 牛乳	525
28 火	チョコサンド・ツナポテトオムレツ・ポパイソテー・ミルクスープ	食パン 鶏卵 ツナフレーク ほうれん草 魚肉ソーセージ	揚げたこ焼き 麦茶	407
29 水	☆おにぎりに作ってみよう！ おにぎり・さけの塩焼き・五目きんぴら・せんべい汁	さけ切身 れんこん水煮 ビーマン せんべい 鶏もも肉	おかし カルピス	366
30 木	みそカレー牛乳ラーメン・蒸しギョーザ・いちごヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ 塩蔵わかめ なんと ギョーザ	チョコクロワッサン 牛乳	452
31 金	ごはん・鶏のからあげ・チンゲン菜の白和え・けの汁	鶏もも肉 チンゲン菜 ちくわ 木綿豆腐 大根 ぜんまい水煮	おかし 牛乳	430

〈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。