



3月 給食献立表

(3~5歳児)



令和6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 金	《誕生会》 ちらしずし・おはなの豆腐バーグ・青のりポテト 花麩のみそ汁・ぶどうゼリー	錦糸卵 れんこん水煮 人参 豆腐バーグ じゃがいも 花麩	おかし カルピス	400
2 土	ごはん・親子煮・白菜の塩昆布和え・高野豆腐のみそ汁	鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 白菜 ツナフレーク 高野豆腐	おかし 牛乳	366
4 月	ごはん・パンプキンシチュー・スパゲッティーサラダ・りんごジュース	鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 スパゲッティー チーズ	おかし 牛乳	490
5 火	チョコサンド・ツナポテトオムレツ・キャベツのコールスロー ベーコンのコンソメスープ	食パン 鶏卵 じゃがいも キャベツ きゅうり ベーコン	フルーチェ 麦茶	423
6 水	ごはん・生揚げのそぼろ煮・はんぺんサラダ・たまごスープ	生揚げ 豚挽肉 玉ねぎ はんぺん ミニトマト 鶏卵 カニカマ	じゃがいも クッキー	牛乳 398
7 木	☆魚の日 さけおにぎりを作ってみよう！ おにぎり・さけの塩焼き・五目きんぴら・なめこ汁・型抜きチーズ	さけ切身 れんこん水煮 人参 ピーマン なめこ 木綿豆腐	おかし マスカット ジュース	366
8 金	カレーうどん・春巻き・ソファール	うどん 鶏もも肉 白菜 なた 玉ねぎ ほうれん草 春巻き	お祝いクレープ	牛乳 430
9 土	ごはん・豚の生姜煮・春雨サラダ・豆腐のみそ汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ 春雨 魚肉ソーセージ 木綿豆腐	おかし 牛乳	376
11 月	塩昆布ごはん・生姜みそおでん・小松菜の納豆和え・麦茶・みかん	鶏卵 ちくわ 糸こんにゃく 大根 人参 小松菜 もやし 納豆	おかし 牛乳	404
12 火	クロワッサン・ミートグラタン・ブロッコリーの彩りサラダ・ミルクスープ	クロワッサン 豚挽肉 コーン マカロニ ブロッコリー 白菜	プリン アラモード	麦茶 395
13 水	ごはん・かれのいのバターしょうゆ焼き・かぼちゃサラダ・ワントンスープ	かれのい切身 かぼちゃ チーズ きゅうり ワントンの皮 豚挽肉	おかし ヨーグル ジョイ	389
14 木	ふわ玉しょうゆラーメン・揚げたこ焼き・ぶどうヨーグルト	中華麺 鶏卵 なた もやし 人参 豚肩ロース肉 たこ焼き	原宿ドッグ	牛乳 382
15 金	《お別れ会》 菜の花ごはん・肉じゃが・無限キャベツサラダ・花麩のみそ汁・りんごゼリー	錦糸卵 じゃがいも 玉ねぎ 豚肩ロース肉 キャベツ 花麩	おかし ココア	415
16 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・ひじきの炒め煮・わかめのみそ汁	和風炒り豆腐包み焼き ひじき 糸こんにゃく 塩蔵わかめ えのき	おかし 牛乳	324
18 月	ごはん・ポークカレー・もやしの甘酢和え・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ もやし きゅうり ちくわ	かぼちゃ カップケーキ	牛乳 462
19 火	☆ハンバーガーを作ってみよう！ バンズパン・照焼きチキン・フライドポテト・ミネストローネ	バターロール 照焼きチキン フライドポテト トマト缶	おかし 牛乳	442
20 水	春 分 の 日			
21 木	トマトツナスパゲッティー・チキンポトフ・バナナヨーグルト	スパゲッティー ツナフレーク トマト缶 鶏もも肉 キャベツ	チョコチップ メロンパン	牛乳 386
22 金	ごはん・麻婆豆腐・わかめのナムル・中華風コーンスープ	木綿豆腐 鶏挽肉 きゅうり 塩蔵わかめ クリームコーン缶	いちご レアチーズ	麦茶 372
23 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	肉団子 すき昆布 糸こんにゃく 油揚げ さつまいも 大根	おかし 牛乳	339
25 月	ごはん・キーマブラウンシチュー・マカロニサラダ・ぶどうジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ マカロニ チーズ きゅうり	おかし 牛乳	500
26 火	じゃこチーズトースト・ブロッコリーのコーンサラダ あさりのクラムチャウダー・バナナ	食パン しらす干し チーズ ブロッコリー あさり じゃがいも	おかし 牛乳	437
27 水	納豆ごはん・赤魚の煮付け・ほうれん草のツナサラダ・せんべい汁	納豆 赤魚切身 ほうれん草 ツナフレーク せんべい 鶏もも肉	ココア ボンデケーショ	牛乳 427
28 木	みそカレー牛乳ラーメン・肉しゅうまい・元気ヨーグルト	中華麺 豚挽肉 塩蔵わかめ コーン キャベツ しゅうまい	シフォン ケーキ	牛乳 352
29 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 木綿豆腐 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく	おかし ジョア	427
30 土	三色そぼろ丼・さつまいもの甘煮・はんぺんのみそ汁	鶏挽肉 錦糸卵 ほうれん草 さつまいも はんぺん しめじ	おかし 牛乳	382

〈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。