



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児	幼児
1・15 (月)	おぎいごはん みぞしる(ふ・きゃべつ) さかなのいそべむにえる ごぼうさらだ	リッツ・精白米・押麦・薄力粉・オリーブ油・マヨドレ・上白糖	鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・麩・バター	キャベツ・青のり・ごぼう・人参・きゅうり	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう みぞむしぼん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 18 11 1.2	557 24.7 12.7 1.5	kcal g g g
2・16 (火)	おぎいごはん みぞしる(もやし・あぶらあげ) ほーくちやぶ きゅうりのもみこみ	ビスケット・精白米・押麦・調合油・上白糖・ごま・せんべい	牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・豚肉	もやし・玉ねぎ・ピーマン・わかめ・きゅうり・りんご	おちゃ あすばらびすけつと ぎゅうにゅう りんご・ほしたべよ おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 16.2 16.9 1.8	558 20.5 20.3 2	kcal g g g
3 (水)	ひなまつり献立 ちらしずし すましじる(はなふ・ほうれんそう) とうふさらだ おれんじ	あられ・精白米・上白糖・調合油・ごま油・ホットケーキミックス・いちごジャム	牛乳・鰹だし・麩・豆腐・バター・クリームチーズ・油揚げ	人参・れんこん・さやいんげん・コーン・海苔・ほうれん草・きゅうり・トマト・オレンジ	おちゃ ひなあられ ぎゅうにゅう もものはやくさーひなあられ(ようじのみ) おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 12 16.6 1.5	643 15.1 21.4 1.8	kcal g g g
4・18 (木)	おぎいごはん みぞしる(もやし・わかめ) れぼーのかりんあげ ほうれんそうぞてー ぎゅうにゅう(ようじのみ)	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖	牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・豚肉・味噌・豚しゃばー・バター・スキムミルク・きなこ	もやし・わかめ・しょうが・にんにく・ほうれん草・人参・コーン	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい おちゃ すきむもち おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 17 9.7 1.5	541 21.5 12.4 1.7	kcal g g g
5・19 (金)	おぎいごはん すましじる(とうふ・しめじ) さかなのあまずづけ ぼなな	ビスコ・精白米・押麦・調合油・上白糖	鮭・牛乳・鰹だし・豆腐	しめじ・きゅうり・玉ねぎ・人参・バナナ・ぶどうジュース・寒天	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ぶどうぜいー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445 16.5 10.8 0.9	531 22.9 11.9 1.1	kcal g g g
6 (土)	おぎいごはん みぞしる(たまねぎ・わかめ) さかなのかれーむにえる じゃーまんぼてと ぎゅうにゅう	マンナウエファー・精白米・押麦・薄力粉・調合油・じゃが芋・ぱりんこ	カジキ・牛乳・煮干しだし・味噌・ベーコン・チーズ	玉ねぎ・わかめ・パセリ	おちゃ まんなんうえふあー おちゃ ちーず・ぱりんこ おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 18.3 17.7 1.6	542 23.6 19.3 1.8	kcal g g g
8・22 (月)	おぎいごはん こんぞめすーぶ(きゃべつ・しめじ) やさしいおむれつ りんご	せんべい・精白米・押麦・上白糖・調合油	牛乳・卵・豚肉・ヨーグルト	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・りんご・パイン缶・バナナ・ブルーベリー	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい おちゃ ふるーつよーくると おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461 15.5 12.3 1	485 16.2 12.1 0.9	kcal g g g
9・23 (火)	ろーるぼん はくさいのみるくすーぶ さかなのふらい (きゃべつ・とまと・きゅうり・ちーず) ぼなな	マンナ・ロールパン・上白糖・薄力粉・パン粉・調合油・精白米・ごま	さわら・牛乳・バター・チーズ・味噌	白菜・コーン・パセリ・トマト・キャベツ・きゅうり・バナナ	ぎゅうにゅう まんなんびすけつと おちゃ ごへいもち おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 22.1 20.1 2	677 27.4 22.7 2.7	kcal g g g
10・24 (水)	おぎいごはん ちきんかれー はるさめのすのもの きういふるーつ	ぱりんこ・精白米・押麦・じゃが芋・薄力粉・調合油・上白糖・春雨	牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク・麩・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく・きゅうり・キウイフルーツ・青のり	おちゃ ぱりんこ ぎゅうにゅう すなっふ おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 15.5 18.8 0.9	610 19.9 21.7 1.2	kcal g g g
11 (木)	ぶたにくみぞどん すましじる(しいたけ・はくさい) きゃべつのごまさらだ りんご	精白米・押麦・調合油・上白糖・ごま・さつま芋	牛乳・チーズ・豚肉・味噌・鰹だし	玉ねぎ・人参・しいたけ・白菜・キャベツ・きゅうり・りんご	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう だいがくいも おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 21.4 15.3 1.5	581 26.6 16.1 1.5	kcal g g g
12 (金)	にこみうどん かほちゃのいそあげ ぼなな	ビスケット・うどん・薄力粉・調合油・精白米・もち米・上白糖・ごま油	牛乳・鶏肉・なると・油揚げ・鰹だし・味噌・豚肉	ほうれん草・ねぎ・かほちゃ・青のり・バナナ・人参・乾しいたけ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) ちゅうかおこわ おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 16.5 12.8 1.8	553 21.4 11.9 2.3	kcal g g g
13・27 (土)	おぎいごはん みぞしる(じゃがいも・わかめ) さかなのあかねやし ほうれんそうとにんじんのなむる ぎゅうにゅう	マンナウエファー・精白米・押麦・じゃが芋・ごま油・ビスケット	カジキ・牛乳・煮干しだし・味噌・チーズ	わかめ・ほうれん草・人参	おちゃ まんなんうえふあー おちゃ ちーず・ぱりんこ おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453 17.9 16 1.6	521 23.4 17.4 1.8	kcal g g g

手作りおにぎり

手作りサンドイッチ





2021年 3月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児	幼児			
17・31 (水)	むぎいごはん ちゅうかす一ぶ(えのき・ねぎ・わかめ) あつあげすだ ほうれんそうともやしをあえもの	ばりんこ・精白米・押麦・調合油・上白糖・片栗粉・薄力粉	牛乳・豚肉・厚揚げ・チーズ	もやし・ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン・乾しいたけ・ほうれん草・えのき・わかめ	おちゃ ばりんこ ちゅうかす ちゅうかす おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 17.4 17.3 1.5	593 21.4 19.6 1.9	kcal g g g
25 (木)	そつえん おめでとう! ～おめでとうペンとう～	3が日は、おもいでいっぱいほいくえんでたべるさいこのきゅうしょくです。げんきいっぱい！ たべるちからもいっぱい！ とこちゃんみんな！これからもたくさんたべとおおきくなってね！			おちゃ あんぱんまんせんべい ちゅうかす おれんじ・びすこ おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 20.2 14.3 1.2	635 24.4 17.8 1.2	kcal g g g
26 (金)	にこみうどん かぼちゃのいそあげ ぼなな	うどん・薄力粉・調合油	牛乳・チーズ・鶏肉・なると・油揚げ・鰹だし・味噌	ほうれん草・ねぎ・かぼちゃ・青のり・バナナ	おちゃ ちゅうかす ちゅうかす ちゅうかす おちゃ せんべい	おたのしみ♪		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 23 23.3 2.6	675 24.8 21.9 2.7	kcal g g g
29 (月)	すげっていみーとぞーす しょうゆふれんちさらだ りんご	ビスケット・スパゲッティ・調合油・オリーブ油・精白米・さつま芋・ごま	牛乳・豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・パセリ・ぎょうり・キャベツ・わかめ・りんご	ちゅうかす あすばらびすけつと おちゃ・ちゅうかす(おうじのみ) さつまいもごはん おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467 13.8 12.8 1.6	561 17.3 14.2 1.9	kcal g g g
30 (火)	さかなのかぼやきどん すましじる(しいたけ・はくさい) もやしとわかめのなむる ぼなな	マンナ・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス	さわら・牛乳・鰹だし・バター	しょうが・きゅうり・海苔・しいたけ・白菜・もやし・人参・わかめ・バナナ	ちゅうかす まんな おちゃ・ちゅうかす(おうじのみ) にんじんのほっとけーき おちゃ びすけつと	手作り おにぎり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 17.3 12.4 1.3	581 22.8 14.9 1.6	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

* 3月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	492kcal	17.6g	15.2g	3g	208mg	2.1mg	365μg	0.27mg	0.38mg	21mg	1.5g
3～5歳児	579kcal	22g	17g	3.9g	207mg	2.4mg	479μg	0.31mg	0.43mg	29mg	1.7g



3月3日 ひなまつり



ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事。「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形を飾り、ひしもち・あられ・白酒等を供える風習があります。

? できるようになったかな?

朝ご飯を食べる!

ご飯の前に手を洗う!

良い姿勢でご飯を食べる!

いただきます・ごちそうさまが言える!

よく噛んで食べる!

楽しく食べる!

食事のマナーも色々なことが出来るようになりましたね!
家族でも1年間の食事を振り返ってみましょう♪

～お楽しみメニュー～

【ひなまつり献立】

給食では3日にちらし寿司を提供する予定です。
朝おやつはひなあられ・午後おやつは桃の花サンドです♪

【おめでとう弁当&おやつ】

25・26日はそつえんおめでとうのお弁当とおやつを提供します。メニューはお楽しみに♪

3月は手作りおにぎり・サンドイッチの日もあり、盛りだくさんです😊

