

3月24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	
1 (金)	そぼろちらしずし すましじる (とうふ・ほうれんそう・ふ) とまと ばなな 	せんべい・精白米・食パン・ひなあられ	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・麩	人参・たけのこ・干しいたけ・グリーンピース・コーン・のり・ほうれん草・トマト・バナナ・いちご	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう いちごのふる一つさんど ひなあられ おちゃ びすけっと	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう いちごのふる一つさんど ひなあられ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 15.4 14.1 1.4	618 20.4 18.8 1.8	kcal g g g
2・16 (土)	むぎいりごはん みそしる (たまねぎ・わかめ・ふ) 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	ウエハース・精白米・押麦・じゃが芋・ビスケット	かじぎ・牛乳・麩・ベーコン・チーズ	玉ねぎ・わかめ	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ せんべい	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 21.6 18.1 1.5	554 27.5 19.6 1.6	kcal g g g
4・18 (月)	むぎいりごはん おでんふうにこみ さかなのみそまよやき おれんじ	クラッカー・精白米・押麦	かじぎ・牛乳・厚揚げ・ちくわ・きなこ	大根・人参・昆布・ねぎ・オレンジ	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう きなこむしばん おちゃ せんべい	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう きなこむしばん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 21.6 16.1 1.2	586 28.2 19 1.3	kcal g g g
5・19 (火)	むぎいりごはん ぼーくかれー とうふさらだ ばなな	ビスケット・精白米・押麦・じゃが芋	牛乳・豚肉・スキムミルク・豆腐	玉ねぎ・にんじん・コーン・にんにく・きゅうり・トマト・バナナ	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう さくさくくつきー おちゃ せんべい	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう さくさくくつきー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 18.3 25.9 0.9	812 23.7 31.3 1.2	kcal g g g
6 (水)	ろーるぱん みるくすーぷ ちーずはんぱーぐ とまと 	せんべい・ロールパン・じゃが芋・精白米・もち米	牛乳・ベーコン・豚ひき肉・ク・チーズ	玉ねぎ・ほうれん草・トマト・人参・干しいたけ	ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) ちゅうかおこわ おちゃ びすけっと	ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) ちゅうかおこわ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 24.8 24.4 1.9	717 33.2 33 2.2	kcal g g g
7 (木)	にこみうどん あつあげのあまからやき おれんじ	せんべい・うどん・精白米	牛乳・鶏肉・なると・油揚げ・厚揚げ	ほうれん草・ねぎ・オレンジ・青のり	ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) わふうつなおにぎり おちゃ びすけっと	ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう (ようじのみ) わふうつなおにぎり おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 20.2 16.1 1.7	598 28.1 20.2 2.2	kcal g g g
8 (金)	むぎいりごはん すましじる (ほうれんそう・ふ) とりにくのこーんふれーくやき はるさめのすのもの	ビスケット・精白米・押麦・コーンフレーク・春雨・食パン	牛乳・鶏肉・麩	ほうれん草・にんにく・きゅうり・にんじん・もやし・レモン汁	おちゃ まりー ぎゅうにゅう めるんぱんふうとーすと おちゃ せんべい	おちゃ まりー ぎゅうにゅう めるんぱんふうとーすと おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 25.1 17.3 1.9	723 32.4 23 2.5	kcal g g g
9・23 (土)	さかなのかばやきどん すましじる (たまねぎ・にんじん・わかめ) ぶろっこりー ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・じごま・ビスケット	かじぎ・牛乳・チーズ	しょうが・玉ねぎ・人参・わかめ・きゅうり・のり・プロッコリー	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ せんべい	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 21.9 18.3 1.4	538 27.5 20.3 1.7	kcal g g g
11・25 (月)	むぎいりごはん とんじる さかなのあかねやき おれんじ	ビスコ・精白米・押麦・里芋	かじぎ・牛乳・豚肉	大根・人参・ごぼう・ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう かぼちゃぼう おちゃ びすけっと	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう かぼちゃぼう おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 21.6 12.1 1.2	546 24.7 12.1 1.4	kcal g g g
12・26 (火)	むぎいりごはん ちゅうかすーぷ (だいこん・えのき・ねぎ) あつあげすぶた ほうれんそうなむる	せんべい・精白米・押麦・食パン	牛乳・厚揚げ・豚肉・チーズ	大根・えのき・ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・ほうれん草・わかめ・コーン	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう こーんぴぎ おちゃ びすけっと	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう こーんぴぎ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 19.3 16.1 2	593 25.2 18.8 2.5	kcal g g g

2024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		
13・27 (水)	むぎいりごはん ちきんかれー とうふさらだ ばなな	ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋	牛乳・鶏肉・ス キムミルク・豆 腐・麩	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゆ うり・トマト・ バナナ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう ふらすく			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 20.5 21.5 1	624 22.8 21.5 1.3	kcal g g g
14・28 (木)	みーとそーすすげってい さつまいもさらだ おれんじ	クラッカー・ス パゲッティ・さ つま芋・精白 米・ごま	しらす・牛乳・ 豚ひき肉・粉 チーズ・ヨーグ ルト・かつお節	玉ねぎ・人参・ パセリ・オレン ジ・小松菜	ぎゅうにゅう りっつ おちや・ぎゅうにゅう(ようじのみ) しらすのまぜごはん おちや			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491 16.7 14 1.5	628 22.1 16.3 1.8	kcal g g g
15・29 (金)	まーぼーどうふどん すましじる(はくさい・しいたけ・にんじん) とまと	せんべい・精白 米・押麦・さつ ま芋	牛乳・豆腐・豚 ひき肉・生ク リーム	人参・ニラ・ね ぎ・しょうが・ にんにく・白 菜・しいたけ・ トマト	おちや あまからせんべい ぎゅうにゅう すいーとぼてと おちや せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 16.8 13.7 1.3	618 22.2 18.4 1.8	kcal g g g
21 (木)	にこみうどん あつあげのあまからやき おれんじ	せんべい・うどん ・精白米	牛乳・鶏肉・な りと・油揚げ・ 厚揚げ	ほうれん草・ね ぎ・オレンジ・ 青のり	おちや せんべい ぎゅうにゅう ～そつえんおめでとうおやつ～ おちや	おたのしみ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	743 24.9 26.1 2	833 31.8 29.6 2.3	kcal g g g
22 (金)	そつえん おめでとう! ～おめでとうおべんとう～	3がつは、おもいでいっぱいほいくえんで たべるさいごのきゅうしよくですね。 げんきいっぱい! たべるちからもいっぱい! とこちゃんのみんな! これからもたくさんたべて おおきくなってね!			おちや まりー ぎゅうにゅう ばなな・あまからせんべい おちや せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 19.7 11.7 1.2	560 20.9 12.3 1.3	kcal g g g
30 (土)	むぎいりごはん すましじる(にんじん・もやし・ふ) ぼーくちやつぶ こふきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・ビス ケット	牛乳・豚肉・ 麩・チーズ	人参・もやし・ 玉ねぎ・ピーマ ン	おちや むぎふあー おちや ちーず まりー おちや せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 19.5 19.3 1.4	550 22.9 20.5 1.7	kcal g g g

※3～5歳児クラス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	533kcal	20.5g	17.8g	4.1g	272mg	2.3mg	167μg	0.31mg	0.32mg	27mg	1.5g
3～5歳児	631kcal	25.9g	20.9g	5.4g	266mg	2.6mg	215μg	0.37mg	0.41mg	35mg	1.8g

～お楽しみメニュー～

【ひなまつり献立】
給食では1日にそぼろちらし寿司の提供を予定しています。
午後おやつにはいちごのフルーツサンド&ひなあられ♪

【おめでとう弁当&おやつ】
21・22日は卒園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😊

できるようになったかな?

朝ごはんを食べる!

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!

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!