



# 3月の給食献立表



令和3年2月26日  
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	月		ししゃもフライ(未満児:鱈フライ) お浸し みそ汁・りんご	パン粉・薄力粉 油・焼麩	柳葉魚・(未満児:鱈) 卵・豆腐 味噌・煮干し	もやし・ほうれん草・人参 りんご	ビスコ 麦茶	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	
2	火		五目卵焼き 三色和え・チーズ納豆 みそ汁・いよかん	油・砂糖	卵・鶏挽肉 納豆・チーズ 厚揚げ・味噌・煮干し	人参・椎茸・葱・もやし キャベツ・パプリカ・大根 いよかん	バナナ	★ココア団子 麦茶	E388 F20.8 P22.6食塩2.0
3	水	ひなまつり もちつき会	つゆ餅・餅(あんこ・きな粉・磯辺) 未満児:うどん ごま和え・バナナ	餅(未満児:うどん) 砂糖・炒りごま	豚もも肉・厚揚げ あんこ・きな粉・のり	つきこん・ごぼう・葱 もやし・人参・きゅうり ほうれん草・バナナ	ぶどうジュース	ひなあられ カルピス	
4	木		鮭のパン粉焼き きもど入りごまみそ和え すまし汁・オレンジ	パン粉・油 すりごま・焼麩	鮭・粉チーズ かまぼこ・豆腐 味噌・さば節・昆布	キャベツ・きゅうり・きもど 葱・オレンジ	星たべよ 麦茶	★牛乳寒天	E338 F11.1 P23.2食塩2.1
5	金	誕生会	ビビンバ 春雨スープ プリンアラモード	ごはん・砂糖 油・ごま油・春雨 炒りごま・プリン	豚挽肉・卵・味噌 ハム・鶏ガラ	ぜんまい・人参・もやし チンゲン菜・きゅうり 椎茸・みかん	バナナ	★ケーキ 麦茶	
6	土		焼肉丼風 みそ汁 バナナ	砂糖・焼麩	豚肩肉・味噌・煮干し	キャベツ・玉葱・人参・椎茸 ピーマン・生姜・にんにく バナナ		お菓子 牛乳	E330 F13.3 P14.3食塩1.3
8	月		ごはん・八宝菜 シュウマイ 大根スープ・デコポン	ごはん 砂糖・片栗粉 シュウマイの皮	豚もも肉・エビ うずら卵・わかめ 鶏ガラ	白菜・孟宗・椎茸・玉葱・生姜 大根・コーン・人参 デコポン	りんご	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E514 F15.8 P24.4食塩1.9
9	火		鶏肉のバーベキューソース コールスロー みそ汁・りんご	片栗粉・油 砂糖	鶏もも肉 わかめ 味噌・煮干し	キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・葱・りんご	バナナ	★チョコパイ 牛乳	E431 F19.5 P17.8食塩2.1
10	水	お別れ会 集金	お子様ランチ コンソメスープ・バナナ	スパゲティ 油・マヨネーズ じゃが芋	豚挽肉・粉チーズ ベーコン・鶏ガラ	人参・玉葱・トマト・パセリ キャベツ・コーン・ブロッコリー バナナ	ヨーク	★フルーツパフェ	E314 F13.1 P18.2食塩2.1
11	木	四者合同 避難訓練	鰯の照り焼き ひじきの炒め煮 すまし汁・オレンジ	砂糖・油 焼麩	鰯・ひじき・大豆 薄揚げ・豆腐	人参・しらたき・ほうれん草 オレンジ	ゼリー	★マカロニきな粉 牛乳	E314 F13.1 P18.2食塩2.1
12	金	バス代振替日	酢豚 おかか和え みそ汁・バナナ	片栗粉・油	豚もも肉・かつお節 豆腐・味噌・煮干し	人参・ピーマン・パプリカ 玉葱・白菜・チンゲン菜 椎茸・バナナ	りんごジュース	ベジタべる ☆りんごジュース	E299 F12.4 P12.4食塩2.2
13	土		豚肉のケチャップ煮 ふりかけ・みそ汁 バナナ	じゃが芋・油 砂糖・焼麩	豚もも肉 味噌・煮干し	玉葱・ピーマン・しめじ 人参・バナナ		お菓子 牛乳	E340 F15.2 P14.8食塩1.3
15	月		焼き魚・ごま和え タイピーエン オレンジ	砂糖・すりごま 春雨・ごま油	鮭・豚もも肉 エビ・かまぼこ	ブロッコリー・人参・白菜 玉葱・パプリカ・椎茸・水菜 オレンジ	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E376 F11.7 P21.5食塩1.5
16	火		ごはん・鶏肉のごま煮 アスパラ菜の和え物 中華スープ・りんご	ごはん 炒りごま・ごま油 マヨネーズ	鶏もも肉・うずら卵 昆布・豆腐・わかめ 鶏ガラ	大根・人参・ほうれん草 アスパラ菜・こんにやく もやし・りんご	粉ふき芋 麦茶	★ぼたもち 麦茶	E694 F27.3 P24.3食塩2.0
17	水	卒園式総練習	豆腐の落とし揚げ ほうれん草の磯和え みそ汁・いよかん	油・焼麩 片栗粉	豆腐・卵・ツナ のり・かつお節 煮干し・味噌	玉葱・小松菜・もやし・大根 ほうれん草・いよかん	りんご	★フルーツポンチ	E452 F18.1 P15.2食塩1.5
18	木		白身魚の梅焼き 白菜のおかか和え ラーメン汁・オレンジ	砂糖・中華麺	鰯・味噌・かつお節 豚もも肉・なると 昆布・煮干し	白菜・小松菜・人参・もやし 梅干し・葱・オレンジ	ぱりんこ 麦茶	★チーズおにぎり 麦茶	E260 F2.3 P15.6食塩2.2
19	金		ポークカレー ブロッコリーサラダ 牛乳・バナナ	じゃが芋・油	豚もも肉・牛乳 ツナ	人参・玉葱・ブロッコリー キャベツ・コーン・バナナ			E363 F17.9 P18.0食塩2.1
20	土	卒園式	お祝いの赤飯						
22	月	希望保育	麻婆豆腐 おかか和え えのきスープ・バナナ	片栗粉・砂糖 油	豆腐・豚挽肉・エビ 味噌・かつお節 わかめ・鶏ガラ	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく ほうれん草・キャベツ・えのき 大根・バナナ	たべっこ動物 麦茶	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E331 F10.1 P16.5食塩2.9
23	火		親子煮 ナムル みそ汁・オレンジ	砂糖・ごま油 炒りごま	鶏もも肉・かまぼこ わかめ・厚揚げ 昆布・卵・味噌・煮干し	玉葱・人参・椎茸・もやし チンゲン菜・オレンジ	バナナ	★ジャムサンドクラッカー 牛乳	E375 F15.5 P20.6食塩2.5
24	水		ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ・バナナ	じゃが芋・油	豚もも肉・ベーコン 大豆・わかめ 鶏ガラ	玉葱・ピーマン・人参 セロリ・トマト・キャベツ・コーン ほうれん草・椎茸・葱・バナナ	ヨーグルト	★むきそば風	E314 F14.0 P10.4食塩2.1
25	木		ウインナーの変わりみそ炒め ブロッコリー すまし汁・りんご	じゃが芋・油 ごま油・マヨネーズ	ウインナー・味噌 豆腐・さば節・昆布	ピーマン・人参・ブロッコリー 小松菜・椎茸・りんご	バナナ	バームクーヘン 牛乳	E435 F28.0 P14.3食塩2.0
26	金		鶏の甘辛揚げ ごぼうサラダ ミネストローネ・オレンジ	片栗粉・すりごま 油・砂糖・マヨネーズ じゃが芋・マカロニ	鶏もも肉・ハム ベーコン・鶏ガラ	ごぼう・きゅうり・コーン 玉葱・人参・トマト オレンジ	みかんジュース	おととつと ☆みかんジュース	E421 F19.5 P15.9食塩1.5
27	土		肉汁 ふりかけ 牛乳・バナナ	じゃが芋	豚肩肉・厚揚げ 味噌・煮干し 牛乳	笹がきごぼう・しめじ つきこん・葱・バナナ		お菓子 牛乳	E374 F16.8 P17.6食塩1.8
29	月		肉じゃが 和風サラダ オレンジ	じゃが芋・砂糖 油	豚もも肉・昆布 ハム	玉葱・人参・つきこん・しめじ キャベツ・きゅうり・オレンジ	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト (フルーツソース)	E318 F12.0 P15.7食塩1.3
30	火		豚丼風 しらす和え みそ汁・バナナ	砂糖・ごま油 じゃが芋	豚肩肉・しらす 昆布・わかめ 味噌・煮干し	玉葱・しらたき・人参・椎茸 生姜・もやし・小松菜 バナナ	野菜ジュース	プリン	E371 F17.1 P16.9食塩2.3
31	水	(4/2まで)	ブラウンシチュー ドレッシングサラダ 牛乳・ゼリー	じゃが芋・油 ゼリー	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・キャベツ アスパラ・みかん・パイン	りんご	パナッパ	E435 F21.3 P17.2食塩2.1

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。



完全給食の日



庄内浜魚デー



お魚の日



☆未満児牛乳 ★手作りおやつの日