

2022年

3月献立表

服部みどり幼稚園

「桃の節句」

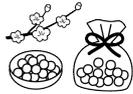
旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、

桃は魔除けの効果を持つと信じられていた事に由来します。

ひな祭りには、子供に災いが降りかからないようにという

家族の願いや、人生の幸福が得られる様という

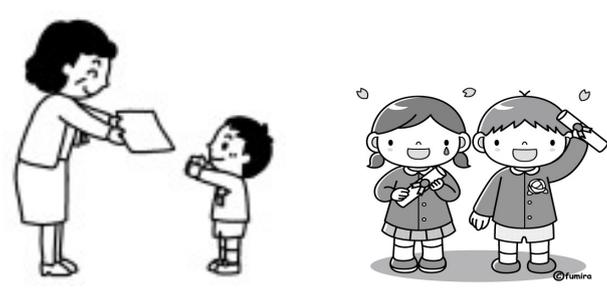
気持ちを込めて、ひな人形を飾るようになりました。



★3月…旬の食べ物★

キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ
しらす さわら
はっさく オレンジ

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！

		1日(火)		2日(水)		4日(金)	
		献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
 <p><給食業者> 月：ナフス南(株) 火水金：(株)万福</p>		① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米
		② 照焼ハンバーグ	② 豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 乳成分	② さばの塩焼	② さば	② 牛焼肉	② 牛肉 玉ねぎ
		③ トンテキ炒め	③ 豚肉 玉ねぎ キャベツ	③ 肉じゃが	③ ジャガ芋 豚肉 玉ねぎ	③ チーズ入りつくね	③ ビーマン
		④ キャロットソテー	④ ビーマン(赤)	④ 葉菜とわかめの煮浸し	④ いんげん 糸こんにゃく	④ スマイルポテト	④ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ
		⑤ チーズ入りかまぼこ	④ コーン スナックエンドウ	⑤ 星型しんじょの煮付	⑤ 白菜 わかめ あげ	⑤ もやしナムル	⑤ 乳成分
	⑤ 魚肉 卵成分 乳成分	⑥ コーン スナックエンドウ	⑥ 豚さんかまぼこ	⑥ オレンジ(生果)	④ ジャガ芋		
	⑥ バイン缶	⑤ 魚肉 卵成分 乳成分	⑦ りんご缶	⑦ りんご缶	⑤ もやし チンゲン菜 人参		
	エネルギー 403 kcal	⑥ バイン缶	エネルギー 399 kcal	⑥ 豚肉 卵成分	エネルギー 404 kcal	⑥ オレンジ	
	タンパク質 9 g		タンパク質 12.6 g	⑦ りんご缶	タンパク質 9.1 g		
	脂質 8.1 g		脂質 11.5 g		脂質 11.4 g		
	炭水化物 70.5 g		炭水化物 59.3 g		炭水化物 63.6 g		
	食塩相当量 0.8 g		食塩相当量 2 g		食塩相当量 1.3 g		
7日(月)		8日(火)		9日(水)		11日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米	① ごはん(たまごふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	① カレーライス	① 豚肉 人参 ジャガ芋 玉葱
② 肉じゃが	② 豚肉・玉葱・じゃがいも	② チキンソテー	② 鶏肉	② ソース焼そば	② 焼そば ビーマン	② 青りんごゼリー	② チーズ 白米 発芽玄米
③ 白菜のゆかり和え	③ 人参・糸こんにゃく・グリーンピース	③ 豚肉のみそ炒め	③ 豚肉 たけのこ ビーマン	③ メンチカツ	③ キャベツ 豚肉		② アップル果汁 水飴
④ 洋梨缶	③ 白菜・ゆかり	④ もやしと葉菜のお浸し	④ 白ねぎ 玉ねぎ	④ 南瓜のマヨサラダ	③ 鶏肉 玉ねぎ		
	④ 洋梨	⑤ おさつスナックフライ	④ ほうれん草 ジャコ	⑤ ポークウインナー	④ 乳成分		
		⑥ 大根の煮付	⑤ 人参 もやし	⑥ ブロッコリーの煮付	④ 南瓜 コーン きゅうり		
		⑦ もも缶	⑤ さつま芋 ジャガ芋 乳成分	⑦ みかん缶	⑤ 枝豆 卵不使用マヨネーズ		
			⑥ 大根	エネルギー 424 kcal	⑤ 豚肉	エネルギー 516 kcal	
エネルギー	kcal	エネルギー 386 kcal		タンパク質 9.9 g	⑥ ブロッコリー	たんぱく質 11.5 g	
タンパク質	g	タンパク質 10.5 g		脂質 11.1 g	⑦ みかん缶	脂質 10.3 g	
脂質	g	脂質 8 g		炭水化物 68.4 g		炭水化物 91.4 g	
炭水化物	g	炭水化物 65.1 g		食塩相当量 1 g		炭水化物 91.4 g	
食塩相当量	g	食塩相当量 1.4 g				食塩相当量 2.3 g	
14日(月)		15日(火)		 <p>※スプーンをお持たせください</p>			
献立名	材料名	献立名	材料名				
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米	① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米				
② チキンカツ	② 鶏肉・衣(パン粉・大豆粉)	② 鶏肉のからあげ	② 鶏肉				
③ チンゲン菜ソテー	③ 一部に乳成分を含む・ケチャップ	③ イカとパプリカの炒め物	③ イカ ジャガ芋				
④ キャベツのおかか和え	③ チンゲン菜・人参	④ きのこと葉菜のソテー	③ ビーマン(赤・緑・黄)				
⑤ ブチビスケット	④ キャベツ・糸かつお	⑤ タコさんウインナー	④ 小松菜 しめじ 玉ねぎ				
	⑤ 小麦粉・ショートニング	⑥ がんもの煮付	④ ベーコン(豚肉)				
		⑦ りんご(生果)	⑤ 豚肉 鶏肉				
エネルギー	kcal	エネルギー 409 kcal	⑥ 豆腐 人参				
タンパク質	g	タンパク質 15.7 g	⑦ りんご				
脂質	g	脂質 10.2 g					
炭水化物	g	炭水化物 66.7 g					
食塩相当量	g	食塩相当量 1.8 g					

※魚に関しては、噛み砕ける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は場合により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。