



# 3月 献立表



平成31年

緑ヶ丘幼稚園 給食室

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	主食	昼食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ごはん	【ひな祭り・啓蟄】 ちらし寿司 すまし汁 大根の煮物 いちご 麦茶	鮭 油揚げ 鶏卵 高野豆腐	米 砂糖 油 小切麩	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 ほうれん草 えのき茸 大根 グリンピース いちご	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 濃口醤油 だし醤油 麦茶
4 月	ごはん	ご飯 味噌汁 あじのごま味噌焼き キャベツと油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	味噌 あじ 油揚げ	米 ごま 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 オレンジ	水 みりん 料理酒 濃口醤油 麦茶
7 木	ごはん	雑穀ご飯 ツナカレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶	ツナ 味噌 ヨーグルト	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんごソース	水 カレールウ 麦茶
8 金	ごはん	☆リクエストメニュー☆ わかめご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜スティック ゼリーポンチ 麦茶	味噌 鶏肉	米 マーマレード 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 長ねぎ 大根 きゅうり 人参 ぶどう ジュース アガー りんご パナナ	水 濃口醤油 料理酒 麦茶
11 月	ごはん	ゆかりご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 納豆和え りんご 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 納豆	米 さつまいも 砂糖 油	ゆかり 昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 焼きのり りんご	水 塩 トマトケチャップ 濃口醤油 麦茶
12 火	ごはん	☆卒園お祝いメニュー☆ 赤飯 お吸い物 ミートローフ ブロッコリーとポテトサラダ フルーツポンチ 麦茶	ささげ 豚肉 木綿豆腐 かつお節	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン 黄桃缶 バナナ パイン缶	水 濃口醤油 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	459	16.1	12.4	105	1.3