

平成 25 年

## 3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	誕生会	ひなあられ 抹茶ケーキ カルピス	鶏卵・普通牛乳	ひなあられ ・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター		
2 土	ジャムサンド クリームツイスト 野菜ジュース(※加日)	ビスケット 牛乳	普通牛乳	ビスケット・ロールパン クリームパンくり	いちごジャム・ぶどうジュース	
4 月	ごはん からあげさん すのものみかんいり スープ(かにかま・コーン)	スナックパン 牛乳 クラッカーサンド 牛乳	普通牛乳・絹ごし豆腐 鶏ひき肉・かにかまぼこ クリームチーズ	精白米・押麦・調合油・砂糖 ソーダークラッカー	トマト・みかん缶詰・きゅうり 生わかめ・コーン缶詰粒 いちごジャム	
5 火	ごはん 白身魚のタルタルソース ポテト金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	フルーチェビーチ 小倉トースト 牛乳	普通牛乳・まがれい・鶏卵 絹ごし豆腐・削り節・甘みそ こしあん	精白米・押麦・マヨネーズ じゃがいも・砂糖・食パン ソフトマーガリン	パセリ・オレンジ・にんじん ほうれんそう	
6 水	ごはん 鶏の甘辛煮 大根の胡麻酢和え 味噌汁(わかめ・しめじ)	シスコーン(牛乳) クッキー、せんべい 鉄入りりんごジュース	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 甘みそ・削り節	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 むきごま・塩せんべい	ブロッコリー・にんじん・だいこん きゅうり・ぶなしめじ・生わかめ 葉ねぎ	
7 木	お別れ遠足	クリスタルゼリー			みかんジュース・寒天 グレープフルーツジュース ぶどうジュース	
8 金	ごはん スペイン風オムレツ キャベツのおかか和え スープ(チンゲン菜・ホールコーン)	カステラ 牛乳 チヂミ お茶	普通牛乳・鶏卵 ウインナーーソーセージ・削り節 焼き竹輪・ぶたひき肉 しらす干し	カステラ・精白米・押麦 じゅでグリーンピース トマトケチャップ・キャベツ チングンサイ・にら	にんじん・コーン缶詰粒 ゆでグリーンピース トマトケチャップ・キャベツ チングンサイ・にら	
9 土	夕焼けごはん えんぴつソーセージ けんちん汁	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しらす干し 魚肉ソーセージ・若鶏もも 木綿豆腐	ソーダークラッcker・精白米 板こんにゃく・塩せんべい	にんじん・葉ねぎ	
11 月	ごはん かくれんばバーグ ほうれん草のナムル 清汁(卵豆腐・葱)	オレンジ 牛乳 チーズホットケーキ ミロミルク	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵 たまご豆腐・かつお節 プロセスチーズ	精白米・押麦・パン粉・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま・調合油	オレンジ・たまねぎ・青ビーマン ブロッコリー・トマトケチャップ ほうれんそう・りょくとうもやし 焼きのり・葉ねぎ・コーン缶詰粒	
12 火	ツナサンド ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ビスケット 牛乳 おかかおにぎり お茶	普通牛乳・まぐろ水煮缶詰 ベーコン・ぶたもも(赤肉) 大豆・ブレーンヨーグルト 削り節	ビスケット・マヨネーズ ロールパン・じゃがいも・砂糖 精白米	きゅうり・たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・バナナ パイントップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰	
13 水	ごはん 金目の煮付け ささ身と根菜のゴマ和え 味噌汁(きやべつ・厚揚げ・しめじ)	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 鉄入りりんごジュース	普通牛乳・きんめだい 若鶏ささ身・生揚げ・削り節 甘みそ	精白米・押麦・砂糖・りいごま 塩せんべい	しょうが・ブロッコリー・ごぼう にんじん・れんこん・キャベツ ぶなしめじ	
14 木	お別れパ-ティー	フルーチェいちご さくらんぼ作りふかし	普通牛乳			
15 金	ごはん 五目炒り豆腐 さつま芋のサラダ 清汁(玉葱・しめじ)	シスコーン(牛乳) 牛乳寒天	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) なると・鶏卵・木綿豆腐 削り節	精白米・押麦・調合油 さつまいも・マヨネーズ・砂糖	にんじん・干しこいたけ・葉ねぎ きゅうり・たまねぎ・ぶなしめじ 寒天・みかん缶詰	
16 土	そぼろ丼 バナナ 豚汁	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 ぶたばら・甘みそ	カステラ・精白米・砂糖・押麦 さつまいも・板こんにゃく・やく 塩せんべい	バナナ・だいこん・葉ねぎ・ごぼう さつまいも・板こんにゃく・やく 塩せんべい	

乳児

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	477	18.0	15.3	214	3.3	309	0.25	0.46	28	2.4	1.8
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	470	17.5	11~16	200	2.2~10	125~375	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%) 目安:50%以上、70%未満	57 %	たんぱく質エネルギー比(%) 目安:10%以上、20%未満	15 %	脂肪エネルギー比(%)※2 目安:10%以上、30%未満	29 %	26 %	36	3.0	2.2		

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 脂(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

平成 25 年

## 3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 月	ごはん かじきの胡麻味噌焼き 花野菜のカレーソテー 清汁(ハンパン・ねぎ)	キウイフルーツ牛乳 ボテトモチお茶	普通牛乳・まかじき・甘みそ はんぺん・削り節	精白米・押麦・いりごま・砂糖 調合油・じゃがいも・片栗粉	ソーダークラッcker・精白米 押麦・砂糖・生ふ グラニュー糖・無塩バター	キウイフルーツ・りんご ブロッコリー・コーン缶詰粒 カリフラワー・たまねぎ・にんじん 葉ねぎ・焼きのり
19 火	ハヤシライス バナナヨーグルト スープ(ワカメ、ネギ)	クラッcker牛乳 おふラスク牛乳	普通牛乳・牛もも(赤肉) ブレーンヨーグルト	ソーダークラッcker・精白米 押麦・砂糖・生ふ グラニュー糖・無塩バター	ほんしめじ・たまねぎ・バナナ 葉ねぎ・生わかめ	トマト・にんじん・青ビーマン きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もち缶詰
21 木	ごはん 肉野菜炒め スパドレサラダ スープ(かにかま・コーン)	ビスケット牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・ぶたかたロース プレスハム・かにかまぼこ	ビスケット・精白米・押麦 調合油・マカロニ・スパゲティ 砂糖	たまねぎ・にんじん・青ビーマン きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もち缶詰	干しこいたけ・たまねぎ・生わかめ きゅうり・ぶなしめじ・葉ねぎ
22 金	ごはん 親子煮 若芽浸し 清汁(豆腐・しめじ・葱)	フルーチェビーチ アメリカンドッグ牛乳	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 蒸しかまぼこ・しらす干し 絹ごし豆腐・削り節 ワインソーセージ	精白米・押麦・砂糖・調合油	干しこいたけ・たまねぎ・葉ねぎ	干しこいたけ・たまねぎ・生わかめ きゅうり・ぶなしめじ・葉ねぎ
23 土	鮭御飯 チキンサラダ スープ(きやべつ・人参・ベーコン)	スナックパン牛乳 クッキー、せんべい牛乳	普通牛乳・さけ・ささ身ベーコン アメリカンドッグ牛乳	精白米・いりごま・砂糖 ごま油・塩せんべい	きゅうり・生わかめ・キャベツ にんじん	鮭御飯 チキンサラダ スープ(きやべつ・人参・ベーコン)
25 月	カレーライス チーズサラダ スープ(白菜・ニラ)	シスコーン(牛乳) お好み焼き お茶	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) プロセスチーズ・ロースハム 鶏卵・ぶたひき肉	精白米・押麦・じやがいも 調合油・砂糖・薄力粉	干しこいたけ・たまねぎ・きゅうり はくさい・にら・キャベツ・葉ねぎ	カレーライス チーズサラダ スープ(白菜・ニラ)
26 火	うどん 洋風かき揚げ わかめサラダ バナナ牛乳	パイン牛乳 ジャムマーガリンサンド牛乳	普通牛乳・煮干し ウインナーーソーセージ・鶏卵 しばえび・かにかまぼこ			