

給食だより



えびす保育園

ぶちえびす保育園

びこえびす保育園

みんなで楽しむ3月の給食

早いもので今年も残りわずかとなりました。この1年間で、子どもたちは給食を通してたくさんの成長を見せてくれました。苦手な食べ物に挑戦したり、「おいしい！」と笑顔を見せてくれたり、毎日の給食時間が大切な思い出になっています。

3月は、ぶどう組さんのリクエストメニューを取り入れた1週間を予定しています。子どもたち一人ひとりの「もう一度たべたい！」という気持ちを大切に、できるだけ多くのリクエストを献立に取り入れしました。在園児のみなさんも一緒に楽しみながら、思い出に残る給食の時間になればと思います。それぞれの成長を感じながら、進級への期待につながるひとときになればうれしいです。



1年間を振り返ってみよう

この1年を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあると思います。

卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返ってみましょう。

<p><input type="checkbox"/> いただきますとごちそうさまを言えた</p> <p>いただきます</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食事の前に手を洗うことができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> よく噛んで、味わって食べることができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 朝食をかかさず食べることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 姿勢を正しく食べることができた</p> <p>テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに</p>  <p>背中がくっつかないようにクッションなどを入れても</p> <p>イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しんで食べることができた</p> 

リクエストメニューは3/9～3/13で予定しています！



2026年

3月 給食献立表

離乳初期

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	(その他の食品)
2	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・かぼちゃ	だし
3	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
4	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれん草・たまねぎ	だし
5	木	おかゆ ふかし芋(さつまいも) 煮物			精白米・さつまいも	キャベツ・にんじん	だし
6	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	はくさい・にんじん・かぼちゃ	だし
7	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
9	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
10	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	だし
11	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	ほうれん草・たまねぎ	だし
12	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	だし
13	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	だし
16	月	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	だし
17	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	だし
18	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	たまねぎ・キャベツ	だし
19	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	ほうれん草	だし
21	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
23	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
24	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・にんじん	だし
25	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	だし
26	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・にんじん	だし
27	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	キャベツ	だし
28	土	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	ブロッコリー・かぼちゃ	だし
30	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし

3月 給食献立表

離乳中後期

2026年

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	(その他の食品)
2	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・かぼちゃ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
3	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
4	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ほうれん草・たまねぎ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
5	木	おじや(鮭) ふかし芋(さつまいも) 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・さつまいも	キャベツ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし
6	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	はくさい・にんじん・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
7	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
9	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
10	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
11	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	ほうれん草・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
12	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ
13	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	月	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
17	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・大根	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
18	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	たまねぎ・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
19	木	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・じゃがいも	ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
21	土	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
23	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
24	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
25	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
26	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
27	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	キャベツ	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
28	土	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	ブロッコリー・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
30	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし

3月 給食献立表

2026年

Table with columns: 日曜, 曜, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:腸子をととのえる, (その他の食品), エネルギーたんぱく質. Rows include meals like 米飯, ビスケット, タコライス, サンドイッチ, etc.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC. Values: 463 kcal, 18.7 g, 16.1 g, 65.9 g, 339 mg, 1.7 mg, 178 μg, 0.27 mg, 0.46 mg, 19 mg.

3月 給食献立表

2026年

3歳未満児

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2 月	米飯 さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 蜜汁	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・木綿豆腐・みそ	ビスケット・精白米・調合油 上白糖・蒸しパンMIX粉	切干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし ミルクココア	542 kcal 23.8 g
3 火	散らし寿司 ブロッコリーのごま和え にゅう麺	パンナ(朝) 牛乳(朝) フルーツポンチ 麦茶	普通牛乳・鮭 骨なし切身 高野豆腐・鶏卵・蒸しわかまほこ カルピス	精白米・いりごま・上白糖 そうめん	きぬさや・乾しいたけ・にんじん ブロッコリー・カットわかめ・青ねぎ バナナ・もも缶詰・粉寒天 ぶどう飲料	パイナップル缶詰 こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	303 kcal 10.4 g
4 水	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし・じゃがいも)	バナナ(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・鶏卵	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・食パン	バナナ・にんじん・たまねぎ しょうが・インゲン・ほうれん草 焼きのり・たまやし	こいくちしょうゆ みりん こんぶだし・ほんだし	460 kcal 20.5 g
5 木	親子丼(玄米ご飯) キャベツの甘酢あえ みそ汁(さつまいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 みそ	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・キャベツ・きゅうり スイートコーン・バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・穀物酢・こんぶだし	494 kcal 17.5 g
6 金	あんかけうどん かぼちゃ煮 白菜のおかか和え	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお	うどん・かたくり粉・上白糖 サブレ	りんご・にんじん・たまねぎ ほうれん草・かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし だし・本みりん	382 kcal 15.6 g
7 土	ナポリタン スープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・スパゲティ・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ	416 kcal 15.0 g
9 月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(なめこ・わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・たら・油揚げ・大豆 みそ・カルピス・ゼラチン	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 粉糖 なたね油・上白糖	ほしひじき・にんじん・なめこ カットわかめ	ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・麦茶	461 kcal 18.3 g
10 火	ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ スープ(えのき・キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ ミロ・低脂肪乳	ロールパン・マカロニ・いりごま マヨネーズ・米菓	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・ごぼう・にんじん・きゅうり えのき・キャベツ	ホワイトソース うすくちしょうゆ・kkコンソメ	476 kcal 17.9 g
11 水	ちゃんぽん ミートボール ほうれん草の中華和え	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しわかまほこ・調整豆乳 きなこ	中華めん・なたね油・上白糖 マカロニ	たまやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	みかん缶詰・だし うすくちしょうゆ・ミートボール 穀物酢	452 kcal 22.8 g
12 木	タコライス ブロッコリーサラダ スープ(しめじ・はくさい)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・マヨネーズ さつまいも	バナナ・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・ぶなしめじ・はくさい	ケチャップ・うすくちしょうゆ カレー粉・カレールウ kkコンソメ	443 kcal 16.1 g
13 金	サンドイッチ ポトフ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) ドーナツ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳 ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 ベーコン	米菓・食パン・マヨネーズ じゃがいも・ドーナツ	きゅうり・ブロッコリー・キャベツ にんじん・たまねぎ	チキンナゲット	530 kcal 19.5 g
16 月	ふりかけご飯 餃子 切り干し大根の煮物 卵スープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(バナナ) 麦茶	普通牛乳・ぎょうざ・油揚げ 鶏卵・ヨーグルト	ビスケット・精白米・上白糖	切干しだいこん・にんじん カットわかめ・青ねぎ・バナナ	ふりかけ・だし うすくちしょうゆ・本みりん 麦茶	433 kcal 13.1 g
17 火	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根)	パンナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・花かつお 油揚げ・みそ	精白米・上白糖・ポップコーン	しょうが・ブロッコリー・にんじん 大根	パイナップル缶詰・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	462 kcal 22.9 g
18 水	和風スパゲティ キャベツのサラダ スープ(じゃがいも・だいこん)	バナナ(朝) 牛乳(朝) シュガートースト 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	スパゲティ・じゃがいも・食パン 有塩バター・上白糖	バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ 青ねぎ・きゅうり・にんじん・キャベツ 大根	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ	428 kcal 17.4 g
19 木	米飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ みそ汁(なめこ・わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス みそ	米菓・精白米・じゃがいも 上白糖・いりごま・鮭 マーガリン・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・なめこ カットわかめ	しらたき・ほんだし こいくちしょうゆ・こんぶだし	434 kcal 16.9 g
21 土	牛丼 みそ汁(豆腐)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ソフト豆腐・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 米菓	たまねぎ・しょうが・青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	528 kcal 16.5 g
23 月	米飯 さばの照り焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐・ねぎ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 絹ごし豆腐・ウインナー	マンナウエハース・精白米 調合油・いりごま・上白糖 蒸しパンMIX粉	ブロッコリー・にんじん・青ねぎ スイートコーン	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	495 kcal 23.6 g
24 火	麻婆丼 春雨サラダ オクラスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ	精白米・上白糖・ごま油 はるさめ・いりごま クリームツイスト	しいたけ・たまねぎ・にんじん きゅうり・スイートコーン・オクラ カットわかめ	みかん缶詰・こいくちしょうゆ 穀物酢・だし	489 kcal 16.4 g
25 水	【お誕生日メニュー】 米飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・上白糖・かたくり粉 なたね油・マカロニ マヨネーズ	バナナ・にんにく・しょうが ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	こいくちしょうゆ・料理酒 kkコンソメ・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	547 kcal 16.6 g
26 木	味噌ラーメン ほうれん草の磯和え しゅうまい	米菓(朝) 牛乳(朝) わかめおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉・みそ しゅうまい	米菓・中華めん・精白米	キャベツ・たまやし・スイートコーン にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが・ほうれん草 焼きのり・カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・水 みりん風調味料	480 kcal 19.6 g
27 金	カレーライス コールスローサラダ チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミルク(3時)	普通牛乳・牛ももスライス ミロ・低脂肪乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ビスケット	キャベツ・にんじん・さいやいんげん 上白糖・さつまいも・米菓	カレールウ・チキンナゲット	538 kcal 20.3 g
28 土	きつねうどん 里芋の煮物	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ 蒸しわかまほこ	マンナウエハース・うどん 上白糖・さつまいも・米菓	青ねぎ・にんじん・さいやいんげん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・ほんだし	361 kcal 12.7 g
30 月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(大根)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	ビスケット・精白米・上白糖 パフパイ	こまつな・にんじん・大根・青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	489 kcal 22.9 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
463 kcal	18.7 g	16.1 g	65.9 g	339 mg	1.7 mg	178 μg	0.27 mg	0.46 mg	19 mg

3月 給食献立表

2026年

3歳以上児

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	米飯 さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 醤油	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	さば骨無切身・油揚げ 木綿豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・調合油・上白糖 蒸しパン・MX粉	切干しだいこん・にんじん・ごぼう 青ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし ミルクココア	545 kcal 25.5 g
3	火	散らし寿司 ブロッコリーのごま和え にゅう麺	フルーツポンチ 麦茶	鮭 骨なし切身・高野豆腐 鶏卵・蒸しわかまぼこ・カルピス	精白米・いりごま・上白糖 そうめん	きぬさや・乾しいたけ・にんじん ブロッコリー・カットわかめ・青ねぎ バナナ・もも缶詰・粉寒天 ぶどう飲料	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	314 kcal 10.2 g
4	水	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(もやし、じゃがいも)	フレンチトースト 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ・鶏卵 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・食パン	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草・焼きのり 太もやし	こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	484 kcal 22.4 g
5	木	親子丼(玄米ご飯) キャベツの甘酢あえ みそ汁(さつまいも)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・キャベツ・きゅうり スイートコーン・バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・穀物酢・こんぶだし	518 kcal 18.8 g
6	金	あんかけうどん かぼちゃ煮 白菜のおかか和え	サブレ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ 花かつお・普通牛乳	うどん・かたくり粉・上白糖 サブレ	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし だし・本みりん	397 kcal 16.7 g
7	土	ナポリタン スープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スバゲティ・米菓	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン ブロッコリー	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ	386 kcal 14.3 g
9	月	米飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(なめこ、わかめ)	カルピスゼリー 麦茶	たら・油揚げ・大豆・みそ カルピス・ゼラチン	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖	ほしひじき・にんじん・なめこ カットわかめ	ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・麦茶	472 kcal 19.3 g
10	火	ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ スープ(えのき、キャベツ)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ ミロ・低脂肪乳	ロールパン・マカロニ・いりごま マヨネーズ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ごぼう・にんじん・きゅうり・えのき キャベツ	ホワイトソース うすくちしょうゆ・kkコンソメ	517 kcal 19.7 g
11	水	ちゃんぽん ミートボール ほうれん草の中華和え	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しわかまぼこ 調製豆腐・きなこ・普通牛乳	中華めん・なたね油・上白糖 マカロニ	ももやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ ミートボール・穀物酢	491 kcal 25.5 g
12	木	タコライス ブロッコリーサラダ スープ(しめじ、はくさい)	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ さつまいも	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん スイートコーン・ぶなしめじ・はくさい	ケチャップ・うすくちしょうゆ カレー粉・カレールウ kkコンソメ	465 kcal 17.0 g
13	金	サンドイッチ ポトフ チキンナゲット	ドーナツ(3時) 牛乳(3時)	ライトツナ油漬フレーク・鶏卵 ベーコン・普通牛乳	食パン・マヨネーズ じゃがいも・ドーナツ	きゅうり・ブロッコリー・キャベツ にんじん・たまねぎ	チキンナゲット	563 kcal 21.2 g
16	月	ふりかけご飯 餃子 切り干し大根の煮物 卵スープ	ヨーグルト(バナナ) 麦茶	ぎょうざ・油揚げ・鶏卵 ヨーグルト	精白米・上白糖	切干しだいこん・にんじん カットわかめ・青ねぎ・バナナ	ふりかけ・だし うすくちしょうゆ・本みりん 麦茶	410 kcal 12.2 g
17	火	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根)	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・花かつお・油揚げ みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・ポップコーン	しょうが・ブロッコリー・にんじん 大根	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	514 kcal 25.8 g
18	水	和風スバゲティ キャベツのサラダ スープ(じゃがいも、だいこん)	シュガートースト 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スバゲティ・じゃがいも・食パン 有塩バター・上白糖	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ きゅうり・にんじん・キャベツ・大根	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし ノンオイル青じそドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ	445 kcal 18.7 g
19	木	米飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ みそ汁(なめこ、わかめ)	お麩ラスク 牛乳(3時)	牛モモスライス・みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・上白糖 いりごま・鮭・マーガリン グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・なめこ カットわかめ	しらたき・ほんだし こいくちしょうゆ・こんぶだし	438 kcal 17.5 g
21	土	牛丼 みそ汁(豆腐)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・ソフト豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・しょうが・青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	525 kcal 16.3 g
23	月	米飯 さばの照り焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・絹ごし豆腐 ウインナー・普通牛乳	精白米・調合油・いりごま 上白糖・蒸しパン・MX粉	ブロッコリー・にんじん・青ねぎ スイートコーン	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	517 kcal 28.0 g
24	火	麻婆丼 春雨サラダ オクラスープ	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・ごま油 はるさめ・いりごま クリームツイスト	しいたけ・たまねぎ・にんじん きゅうり・スイートコーン・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし	538 kcal 17.4 g
25	水	【お誕生日メニュー】 米飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・上白糖・かたくり粉 なたね油・マカロニ マヨネーズ	にんにく・しょうが ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	こいくちしょうゆ・料理酒 kkコンソメ・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	593 kcal 17.5 g
26	木	味噌ラーメン ほうれん草の磯和え しゅうまい	わかめおにぎり(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・みそ・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・精白米	キャベツ・太もやし・スイートコーン にんじん・こねぎ・たまねぎ にんにく・しょうが・ほうれん草 焼きのり・カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・水 みりん風調味料	502 kcal 21.4 g
27	金	カレーライス コールスローサラダ チキンナゲット	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	牛モモスライス・ミロ 低脂肪乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン	カレールウ・チキンナゲット	591 kcal 22.7 g
28	土	きつねうどん 里芋の煮物	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・蒸しわかまぼこ 普通牛乳	うどん・上白糖・さといも・米菓	青ねぎ・にんじん・さやいんげん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・ほんだし	347 kcal 12.4 g
30	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(大根)	パイ菓子 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・パフパイ	こまつな・にんじん・大根・青ねぎ	本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	479 kcal 24.5 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
484 kcal	20.1 g	16.1 g	69.4 g	257 mg	2.0 mg	187 μg	0.26 mg	0.39 mg	22 mg