



R4.3月の給食献立表



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	火	・やさいピラフ ・キッシュ ・かいそうサラダ ・シチュー	ごはん、鶏がらだし、油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、ルウ	ベーコン、鶏卵、牛乳、ナチュラルチーズ、ツナ、ワカメ、芽ひじき、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、大根、コーン、しめじ、ブロッコリー	460kcal	16.3g	14.9g	1.7g
2	水	☆家庭のお弁当☆							
3	木	・ごもくちらし ・とりのてりやき ・ほうれんそうのりあえ ・うしおじる	ごはん、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、ごま油、じゃがいも、麩	鶏肉、のり、油揚げ、かまぼこ	にんじん、しいたけ、れんこん、コーン、枝豆、えのき、キャベツ、ほうれん草、長ねぎ、大根、しめじ	432kcal	17.2g	12.7g	1.8g
4	金	・ごはん ・チンジャオロースー ・パンパンジー ・サンラータンふう	ごはん、ごま油、砂糖、しょうゆ、ゴマ、マヨネーズ、米酢、鶏がらだし	豚肉、鶏肉、豆腐	竹の子水煮、ピーマン、パプリカ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、大根、にら、しいたけ、白菜	421kcal	16.7g	14.0g	1.1g
7	月	・ごはん ・あかうおのこうみむし ・にくやさしいため ・もずくスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、鶏がらだし	赤魚、豚肉、みそ、豆腐、もずく	生姜、長ねぎ、にんじん、もやし、しめじ、キャベツ、大根、えのき	411kcal	16.1g	13.5g	1.2g
8	火	<ひまわりぐみリクエスト> ・にんじんごはん ・コロッケ ・ちくわのいそべやき ・コーンスープ ・ぶどうゼリー	ごはん、酒、油、じゃがいも、パン粉、油、ソース、鶏がらだし、ホワイトソース、ぶどうゼリー	豚肉、竹輪、青のり、牛乳	にんじん、玉ねぎ、さつまいも、コーン、クリームコーン	491kcal	16.4g	11.7g	2.0g
9	水	☆家庭のお弁当☆							
10	木	<あやめぐみリクエスト> ・ごはん ・ハンバーグ ・フライドポテト ・とんじる ・プリンアラモード	ごはん、片栗粉、ケチャップ、じゃがいも、油、プリン、ホイップクリーム、カレースプレー	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、大根、ごぼう、しめじ	476kcal	17.8g	13.0g	1.0g
11	金	<さくらぐみリクエスト> ・パン ・やきにく ・ポテトサラダ ・カレースープ ・プチシューアイス	パン、酒、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、カレー、ルウ、プチシューアイス	豚肉	生姜、玉ねぎ、さつまいも、にんじん、きゅうり、コーン、大根、しめじ、ほうれん草	439kcal	16.7g	17.5g	1.6g
14	月	<ゆりぐみリクエスト> ・しょうゆラーメン ・からあげ ・だいがくいも ・ゆきみだいふく	中華麺、鶏がらだし、しょうゆ、ごま油、酒、小麦粉、油、はちみつ、ゴマ、雪見大福	鶏肉	長ねぎ、にんじん、もやし、しめじ、にら、キャベツ、コーン、にんにく、さつまいも	491kcal	16.7g	10.5g	2.1g

※食材によって、献立が変わることがあります。
 ※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。

3月3日(木)がひなまつりであることに伴って、給食もひなまつりをイメージした献立になっています。シンプルに見えますが華やかに仕上げますのでお楽しみに。後半は年長組さんのリクエストしてくれたメニューです。今年は毎日完食しやすそうですので、最後にみんなであっただけ頑張ってみましょう♪



<牛乳の栄養素量>
 エネルギー:67Kcal
 たんぱく質:3.3g
 脂質:3.8g
 食塩:0.1g

<目標栄養素量(牛乳を除く)>
 エネルギー:440Kcal
 たんぱく質:16g
 脂質:13g
 食塩:1.5g