三歳未満児　　3月　給食献立表　　社会福祉法人　シオンの会

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	ちらしずし 餃子 青菜のお浸し わかめと手まり麸のすまし汁	牛乳（10時） 牛乳 せんべい	普通牛乳・油揚げ・鶏卵・ぶたひき肉・かつお節	精白米・三温糖・はす・ぎょうざの皮・ごま油・観世ふ・あられ	干ししいたけ・かんぴょう・にんじん・あおのり・さやえんどう・キャベツ・にら・にんにく・こまつな・カットわかめ
2	土	トマトスパゲティ フルーツのヨーグルトかけ	麦茶（10時） 麦茶 クッキー	ベーコン・プレーンヨーグルト・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・三温糖・薄力粉	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・冷凍ほうれんそう・もも缶詰・みかん缶詰
4	月	そぼろご飯 玉子焼き わかめサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳（10時） 牛乳 ビスケット	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐・豆みそ	精白米・三温糖・調合油・強力粉・無塩バター	しょうが・にんじん・さやえんどう・生わかめ・きゅうり・チンゲンサイ
6	水	ごはん 白身魚の香り揚げ ジャーマンポテト なめこ汁	牛乳（10時） 牛乳 せんべい	普通牛乳・ぎんだら・ベーコン・木綿豆腐・かつお節・甘みそ	精白米・薄力粉・調合油・じゃがいも・あられ	あおのり・たまねぎ・なめこ・根深ねぎ
7	木	ごまロール ミートボールの甘辛煮 スパゲティーサラダ ポテトと野菜のスープ	牛乳（10時） 牛乳 クラッカーサンド	普通牛乳・鶏卵・ぶたひき肉・ロースハム	強力粉・ごま・三温糖・パン粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・調合油・ソーダークラッカー	たまねぎ・きゅうり・にんじん・いちごジャム
8	金	茶飯 豆腐ナゲット かぼちゃサラダ にらと卵のみそ汁	牛乳（10時） 牛乳 クッキー	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・甘みそ	精白米・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・にら
9	土	きつねうどん みかん チーズ	麦茶（10時） 麦茶 せんべい	油揚げ・かつお節・プレーンヨーグルト	ゆでうどん・三温糖・強力粉・無塩バター・あられ	ほうれんそう・根深ねぎ・もも缶詰・みかん缶詰
11	月	焼きそば 肉団子 豆サラダ 中華わかめスープ	牛乳（10時） 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・ぶたもも・ぶたひき肉・鶏卵・ひよこまめ・大豆・ゆでいんげんまめ・しらす干し・鶏ひき肉	中華めん・生パン粉・薄力粉・和風ドレッシング・ごま油・ごま・ホットケーキミックス・調合油・無塩バター	キャベツ・だいずもやし・にんじん・あおのり・たまねぎ・冷凍えだまめ・ゆでそらまめ・生わかめ・根深ねぎ
12	火	ハヤシライス オレンジ チーズ 野菜スープ	牛乳（10時） 牛乳 クッキー	普通牛乳・ぶたばら・プロセスチーズ・若鶏もも・鶏卵	精白米・じゃがいも・薄力粉・三温糖	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム水煮缶詰・オレンジ・にんじん・ほうれんそう・セロリー
13	水	青のりご飯 白身魚のホイル焼き 菜の花のお浸し 油揚げと白菜のみそ汁	牛乳（10時） 牛乳 ラスク	普通牛乳・すけとうだら・パルメザンチーズ・かつお節・油揚げ・甘みそ・きな粉	精白米・調合油・食パン・三温糖	あおのり・たまねぎ・パセリ・なばな・はくさい
14	木	食パン（マーマレード） コーンフレークチキン きゅうりのサラダ コーンスープ	牛乳（10時） 牛乳 せんべい	普通牛乳・若鶏むね	食パン・コーンスナック・薄力粉・マヨネーズ・コーンミール・あられ	マーマレード・きゅうり・トマト・たまねぎ
15	金	ごまご飯 白身魚のフライ コーンサラダ キャベツの豆乳汁	牛乳（10時） 牛乳 ビスケット	普通牛乳・すけとうだら・鶏卵・調整豆乳・甘みそ	精白米・ごま・薄力粉・パン粉・調合油・コーンミール・観世ふ・強力粉・三温糖・無塩バター	きゅうり・トマト・キャベツ
16	土	トマトスパゲティ フルーツのヨーグルトかけ	麦茶（10時） 麦茶 クッキー	ベーコン・プレーンヨーグルト・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・三温糖・薄力粉	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・冷凍ほうれんそう・もも缶詰・みかん缶詰

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	459	20.5	14.8	325	2.0	205	0.29	0.37	21	3.4	1.7
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	450	20	15	230	2.5	200	0.25	0.3	18	5	2未満

炭水化物ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%)	51% 目安：50%以上、65%未満	たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%)	17% 目安：13%以上、20%未満	脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%)※2	30% 目標：20%以上、30%未満

※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　質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

3月　給食献立表

三歳未満児

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
18	月	そぼろご飯 玉子焼き わかめサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳（10時） 牛乳 ビスケット	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐・豆みそ	精白米・三温糖・調合油・強力粉・無塩バター	しょうが・にんじん・さやえんどう・生わかめ・きゅうり・チンゲンサイ
19	火	カレー南蛮 シュウマイ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳（10時） 牛乳 オレンジゼリー	普通牛乳・ぶたもも・ぶたひき肉・プレーンヨーグルト・ゼラチン	ゆでうどん・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もも缶詰・みかん缶詰・オレンジ
20	水	ごはん 白身魚の香り揚げ ジャーマンポテト なめこ汁	牛乳（10時） 牛乳 せんべい	普通牛乳・ぎんだら・ベーコン・木綿豆腐・かつお節・甘みそ	精白米・薄力粉・調合油・じゃがいも・あられ	あおのり・たまねぎ・なめこ・根深ねぎ
22	金	茶飯 豆腐ナゲット かぼちゃサラダ にらと卵のみそ汁	牛乳（10時） 牛乳 クッキー	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・甘みそ	精白米・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・にら
25	月	焼きそば 肉団子 豆サラダ 中華わかめスープ	牛乳（10時） 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・ぶたもも・ぶたひき肉・鶏卵・ひよこまめ・大豆・ゆでいんげんまめ・しらす干し・鶏ひき肉	中華めん・生パン粉・薄力粉・和風ドレッシング・ごま油・ごま・ホットケーキミックス・調合油・無塩バター	キャベツ・だいずもやし・にんじん・あおのり・たまねぎ・冷凍えだまめ・ゆでそらまめ・生わかめ・根深ねぎ
26	火	ハヤシライス オレンジ チーズ 野菜スープ	牛乳（10時） 牛乳 クッキー	普通牛乳・ぶたばら・プロセスチーズ・若鶏もも・鶏卵	精白米・じゃがいも・薄力粉・三温糖	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム水煮缶詰・オレンジ・にんじん・ほうれんそう・セロリー
27	水	青のりご飯 白身魚のホイル焼き 菜の花のお浸し 油揚げと白菜のみそ汁	牛乳（10時） 牛乳 いちごプリン	普通牛乳・すけとうだら・パルメザンチーズ・かつお節・油揚げ・甘みそ・きな粉	精白米・調合油・三温糖	あおのり・たまねぎ・パセリ・なばな・はくさい
28	木	食パン（マーマレード） コーンフレークチキン きゅうりのサラダ コーンスープ	牛乳（10時） 牛乳 せんべい	普通牛乳・若鶏むね	食パン・コーンスナック・薄力粉・マヨネーズ・コーンミール・あられ	マーマレード・きゅうり・トマト・たまねぎ
29	金	ごまご飯 白身魚のフライ コーンサラダ キャベツの豆乳汁	牛乳（10時） 牛乳 ビスケット	普通牛乳・すけとうだら・鶏卵・調整豆乳・甘みそ	精白米・ごま・薄力粉・パン粉・調合油・コーンミール・観世ふ・強力粉・三温糖・無塩バター	きゅうり・トマト・キャベツ
30	土	きつねうどん みかん チーズ	麦茶（10時） 麦茶 せんべい	油揚げ・かつお節・プレーンヨーグルト	ゆでうどん・三温糖・強力粉・無塩バター・あられ	ほうれんそう・根深ねぎ・もも缶詰・みかん缶詰

仕入れの都合により献立の変更があります。変更の有無は展示給食・ブログでご確認下さい。

サラダに使用しているドレッシングは卵を使用してます。

＊アレルギー児にはアレルギー物質除去食を提供しています。