

R7年3月

給食予定献立表

【以上児】

令和7年

以上児

日 曜	10時	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	栄養量
1 土	ぼたぼた焼	焼きそば 中華スープ	牛乳ケーキ	鶏肉	ぼたぼた焼・中華麺・油 牛乳ケーキ	もやし・青のり・玉葱・わかめ	244kcal 食塩相当量(g) 2.3
3 月	カルピス	ひな祭り お楽しみメニュー	ワッフル 牛乳	油揚げ・錦糸卵・たら・牛乳	米・砂糖・ごま・麩 カスタードワッフル	しいたけ・れんこん・人参・いんげん 小松菜・もやし・わかめ・玉葱・りんご缶	244kcal 食塩相当量(g) 1.9
4 火	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 パイン缶	ゼリーとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 味噌	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ 雪の宿	きゅうり・人参・ほうれん草・しいたけ パイン缶・りんごジュース・アガー	244kcal 食塩相当量(g) 1.6
5 水	牛乳	ごはん マーボー豆腐 春雨の和え物 中華スープ オレンジ	フレンチトースト 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・かまぼこ 卵	米・油・砂糖・片栗粉・はるさめ ごま油・パン	玉葱・しいたけ・きゅうり・人参・もやし	244kcal 食塩相当量(g) 2.2
6 木	牛乳	きつねうどん とりつくね ツナサラダ パナナ	塩昆布ごはん 麦茶	牛乳・かまぼこ・油揚げ・とりつくね ツナ	うどん・砂糖・マヨネーズ・米・ごま	玉葱・人参・しいたけ・ほうれん草 キャベツ・加777・コーン・バナナ 塩昆布	244kcal 食塩相当量(g) 1.9
7 金	牛乳	お別れ会 ぞうり組お楽しみメニュー	ミニ今川焼(カスタード) 麦茶	牛乳・さわら・納豆・かつお節	米・片栗粉・油・ミニ今川焼	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・玉葱 しいたけ・りんご	244kcal 食塩相当量(g) 1.8
8 土	ぼたぼた焼	チャーハン 中華スープ	チョコスクッキー	卵	ぼたぼた焼・米・油・チョコレート	ミックスベジタブル・葱・玉葱・わかめ	244kcal 食塩相当量(g) 1.1
10 月	牛乳	ごはん カレイの照り焼き 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 りんご缶	豆乳ゼリー 麦茶	牛乳・カレイ・ハム・味噌・豆乳 きな粉	米・油・マヨネーズ・砂糖	切干大根・人参・いんげん・キャベツ ほうれん草・りんご缶・アガー	244kcal 食塩相当量(g) 1.8
11 火	りんごジュース	ごはん 鶏肉の甘辛煮 シルバーサラダ すまし汁 オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	鶏肉・ハム・牛乳	米・砂糖・はるさめ・マヨネーズ パウムクーヘン	りんご缶・人参・きゅうり・キャベツ 玉葱・しいたけ・オレンジ	244kcal 食塩相当量(g) 1.8
12 水	牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・竹輪 お揚げ	米・じゃがいも・油・マヨネーズ 白桃ムス	玉葱・人参・しめじ・焼きのり・アガー 加777・チンゲン菜 もやし・パイン缶	244kcal 食塩相当量(g) 1.8
13 木	牛乳	あんかけやきそば 切干大根と胡瓜の中華和え スープ パナナ	おかかごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ハム・豆腐 かつお節	中華麺・砂糖・片栗粉・ごま油・米	白菜・玉葱・しいたけ・もやし・人参 チンゲン菜・切干大根 きゅうり・わかめ・長ねぎ・バナナ	244kcal 食塩相当量(g) 2
14 金	牛乳	ごはん コロッケ ひじきとツナのサラダ 具だくさん汁 オレンジ	クリームコロ ン 麦茶	牛乳・ツナ・油揚げ・豆腐・味噌	米・ポテトコロッケ・油・ごま・砂糖 クリームコロ	ひじき・きゅうり・人参・もやし・大根 ごぼう・長ねぎ・グレープフルーツ	244kcal 食塩相当量(g) 1.6
15 土	ぼたぼた焼	ナポリタン コンソメスープ	ムーンライト	ハム	ぼたぼた焼・パスタ・油 ムーンライト	玉葱・ピーマン・わかめ	244kcal 食塩相当量(g) 1.9
17 月	牛乳	ごはん 魚の梅しょうゆ漬 納豆サラダ 味噌汁 りんご缶	マーブルケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・味噌・卵	米・小麦粉・砂糖・油・マヨネーズ ホットケーキミックス・バター	梅びしお・ほうれん草・人参・もやし きゅうり・玉葱・キャベツ・りんご缶	244kcal 食塩相当量(g) 1.9
18 火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ シラスとキャベツの磯和え 味噌汁 オレンジ	黒糖ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・しらす・味噌	米・片栗粉・油・ごま・砂糖 ごま油・黒糖ケーキ	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青のり 玉葱・ほうれん草・オレンジ	244kcal 食塩相当量(g) 1.7
19 水	牛乳	サンドイッチ(卵・ジャム) ウインナー カリフラワーのサラダ コンソメスープ パイン缶	ヨーグルト 麦茶	牛乳・卵・ウインナー 鶏肉・ヨーグルト	パン・いちごジャム・マヨネーズ	卵777・きゅうり・コーン・小松菜・玉葱	244kcal 食塩相当量(g) 2.3
21 金	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜炒め さつま芋サラダ すまし汁 バナナ	たべっこどうぶつ 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク	米・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ たべっこどうぶつ	玉葱・きゅうり・人参・しいたけ・大根 バナナ	244kcal 食塩相当量(g) 1.9
22 土	ぼたぼた焼	煮込みうどん フルーツ缶	カスタードケーキ	鶏肉	ぼたぼた焼・うどん・お好み焼き	玉葱・人参・いんげん・パイン缶	244kcal 食塩相当量(g) 1.5
24 月	牛乳	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ひじき炒め煮 味噌汁 パイン缶	キャロットケーキ 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・油揚げ・味噌・卵	米・パン粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・バター	ひじき・しいたけ・人参・いんげん キャベツ・もやし・パイン缶	244kcal 食塩相当量(g) 1.7
25 火	牛乳	豚そぼろ丼 マセドアンサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	お麩スナック 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・スキムミルク 味噌	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ 麩・バター	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・きゅうり ほうれん草・しいたけ・グレープフルーツ	244kcal 食塩相当量(g) 1.8
26 水	牛乳	ごはん ローストチキン シーザーサラダ風 コンソメスープ りんご缶	ムースとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン・チーズ スキムミルク	米・油・マヨネーズ・ムース 星たべよ	玉葱・きゅうり・キャベツ・人参・りんご缶	244kcal 食塩相当量(g) 1.9
27 木	牛乳	けんちんうどん ミートボール かぼちゃサラダ パナナ	青のりポテト 麦茶	牛乳・鶏肉・豆腐・ミートボール チーズ・スキムミルク	うどん・ごま油・マヨネーズ じゃがいも・油	ごぼう・人参・大根・白菜・玉葱・長ねぎ ほうれん草・南瓜・きゅうり・バナナ 青のり	244kcal 食塩相当量(g) 2
28 金	牛乳	カレーライス コールスローサラダ 小松菜のスープ オレンジ	ココナッツサブレ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	米・じゃがいも・油・マヨネーズ 砂糖・ココナツサブレ	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン	244kcal 食塩相当量(g) 2
29 土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	カステラドーナツ	卵	ぼたぼた焼・米・油・カステラドーナツ	玉葱・ほうれん草	244kcal 食塩相当量(g) 1.7
31 月	牛乳	ごはん さわらの香り焼き 納豆サラダ すまし汁 りんご缶	チーズ入り蒸しパン 麦茶	牛乳・さわら・納豆・チーズ	米・ごま油・ごま・マヨネーズ 小麦粉・砂糖	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・大根 わかめ・りんご缶	244kcal 食塩相当量(g) 2

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児はみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません。 牛久さくら保育園