令和6年3月分

- ☆は手作りおやつです　・　昼食やおやつに麦茶が付きます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は　「朝のおやつ」と「給食に主食」　が付きます

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ ひよこ	うさぎ	幼児	午後／午前
1／金	ごはん つくね焼き **ポテトサラダ** みそ汁（ﾎｳﾚﾝｿｳ　ﾌ） **みかん缶**	フランスパン／こめ／かたくり粉／砂糖／じゃがいも／エッグケア／麩	鶏ひき肉／ツナ／みそ／牛乳	えのきたけ／ねぎ／生姜／きゅうり／人参／ほうれんそう／みかん缶	☆おじや フランスパン	菓子 牛乳 フランスパン	菓子 牛乳 フランスパン	
2／土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁（わかめ　ねぎ）	パン／こめ／サラダ油／エッグケア／砂糖／	鶏肉モモ／みそ	玉ねぎ／大根／きゅうり／わかめ／ねぎ	☆おにぎり パン	☆おにぎり パン	お菓子 パン	
4／月	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 キュウリとワカメのゴマ酢 みそ汁（あげ　なめこ） 黄桃缶	パン／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／薄力粉／バター	豚モモ／みそ／油揚げ／牛乳	大根／玉ねぎ／人参／きゅうり／わかめ／なめこ／黄桃缶	☆おじや パン	☆マーブルクッキー 牛乳 パン	☆マーブルクッキー 牛乳 パン	
5／火	ごはん **ポークカレー** ｷｬﾍﾞﾂとﾓﾔｼのﾁｭｳｶｱｴ 苺	こめ／じゃがいも／サラダ油／ごま油／砂糖	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリンピース／キャベツ／もやし／いちご	☆おじや バナナ	菓子 牛乳 バナナ	菓子 牛乳 バナナ	
6／水	食パン ポテトコロッケ フレンチサラダ **コーンスープ(洋風)**	食パン／じゃがいも／薄力粉／パン粉／サラダ油／砂糖／かたくり粉／こめ	豚ひき肉	いちご／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参／みかん缶／干しぶどう／コーン缶	☆おにぎり 苺	☆おにぎり 菓子	☆おにぎり 菓子	
7／木	ごはん **鮭の西京焼き** **ほうれん草の納豆和え** **すまし汁(ﾄｳﾌ　ﾀﾞｲｺﾝ)** 黄桃缶	食パン／こめ／砂糖／すりごま（白）／スパゲッティ／サラダ油	さけ／みそ／納豆／糸けづり／豆腐／豚モモ／牛乳	ほうれんそう／人参／大根／黄桃缶／ピーマン／玉ねぎ	☆ナポリタン 食パン	☆ナポリタン 牛乳 食パン	☆ナポリタン 牛乳 食パン	
8／金	ごはん 豆腐のミートローフ 人参サラダ わかめの生姜スープ パイン缶	こめ／かたくり粉／パン粉／サラダ油／砂糖／パン	鶏ひき肉／押豆腐／干ひじき／ヨーグルト	オレンジ／玉ねぎ／人参／生姜／きゅうり／干しぶどう／ねぎ／わかめ／パイン缶	ヨーグルト パン オレンジ	ヨーグルト 菓子 オレンジ	ヨーグルト 菓子 オレンジ	
9／土	ごはん 豚肉とねぎの炒め **キャベツとツナのサラダ** みそ汁（もやし　ふ）	パン／こめ／サラダ油／砂糖／麩	豚モモ／ツナ／みそ	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／きゅうり／もやし	☆おにぎり パン	☆おにぎり パン	菓子 パン	
11／月	ごはん かれいのキャロット焼き かわりきんぴら みそ汁（玉ねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ） パイン缶	パン／こめ／エッグケア／サラダ油／砂糖	まがれい／油揚げ／みそ／のむヨーグルト	人参／大根／グリンピース／玉ねぎ／チンゲンサイ／パイン缶	☆おにぎり パン	菓子 牛乳 パン	菓子 のむヨーグルト パン	
12／火	ごはん **チキンカレー** すき昆布の炒め煮 **オレンジ**	こめ／じゃがいも／サラダ油／しらたき／砂糖／食パン／エッグケア	鶏肉モモ／牛乳／こんぶ／油揚げ／しらす	玉ねぎ／人参／オレンジ／のり	**☆しらすトースト** バナナ	**☆しらすトースト** 牛乳 菓子	**☆しらすトースト** 牛乳 菓子	
13／水	ごはん **ハンバーグ** コールスロー スープ（コーン えのき） **パイン缶**	こめ／かたくり粉／砂糖／サラダ油	豚ひき肉／豆乳／ツナ	オレンジ／玉ねぎ／キャベツ／人参／コーン／えのきたけ／パイン缶	☆おにぎり オレンジ	☆おにぎり 菓子	☆おにぎり 菓子	
14／木	ごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのごま和え **すまし汁(ふ　だいこん)** 苺	こめ／砂糖／サラダ油／すりごま（白）／麩／ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／牛乳	オレンジ／ブロッコリー／人参／大根／いちご／にんじんジュース／干しぶどう	**☆人参ケーキ** オレンジ	**☆人参ケーキ** 牛乳 オレンジ	**☆人参ケーキ** 牛乳 オレンジ	
15／金	ごはん **鶏肉のから揚げ** キャベツとみかんのサラダ **みそ汁(豆腐　なめこ)**	こめ／砂糖／かたくり粉／サラダ油／さつまいも／ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／豆腐／豆乳／牛乳	いちご／生姜／キャベツ／きゅうり／みかん缶／なめこ	**☆さつまいも蒸しパン** 苺	**☆さつまいも蒸しパン** 牛乳 苺	**☆さつまいも蒸しパン** 牛乳 菓子	
16／土	ごはん 豚肉とキャベツの炒め もやしときゅうりのお浸し みそ汁（たまねぎ　大根）	パン／こめ／サラダ油	豚モモ／糸けづり／みそ	生姜／キャベツ／もやし／きゅうり／人参／玉ねぎ／大根	☆おにぎり パン	☆おにぎり パン	菓子 パン	

令和6年3月分

- ☆は手作りおやつです　・　昼食やおやつに麦茶が付きます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は　「朝のおやつ」と「給食に主食」　が付きます

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ ひよこ	おやつ うさぎ	おやつ 幼児	午後 / 午前
18／月	ごはん 肉団子のケチャップあえ ひじきの和え物 みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ ﾀﾏﾈｷﾞ） みかん缶	パン／こめ／かたくり粉／ごま油／砂糖／サラダ油	豚ひき肉／みそ／あおのり／牛乳	干し椎茸／玉ねぎ／生姜／干ひじき／コーン／こまつな／人参／キャベツ／みかん缶	☆おじや パン	**☆ポップコーン** 牛乳 パン	**☆ポップコーン** 牛乳 パン	
19／火	食パン **ポテトミートグラタン** キャベツとパインのサラダ スープ（コーン えのき）	食パン／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／砂糖／ゼリー	豚ひき肉／スキムミルク／チーズ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／パイン缶／コーン／えのきたけ	☆おにぎり バナナ	りんごゼリー 菓子 牛乳 バナナ	りんごゼリー 菓子 牛乳 バナナ	
21／木	ごはん 白身魚のパン粉焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁（油あげ　ねぎ） オレンジ	フランスパン／こめ／パン粉／オリーブ油／サラダ油／砂糖／もち米	メルルーサ／ツナ／油揚げ／きな粉	にんにく／キャベツ／きゅうり／人参／コーン／ねぎ／オレンジ	☆ぼたもち フランスパン	☆ぼたもち フランスパン	☆ぼたもち フランスパン	
22／金	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 ｷｭｳﾘとﾜｶﾒの酢の物 みそ汁（ふ　はくさい） みかん缶	こめ／じゃがいも／しらたき／サラダ油／砂糖／麩	鶏肉モモ／みそ／ジョア／牛乳	オレンジ／人参／ごぼう／グリンピース／きゅうり／わかめ／白菜／みかん缶	☆おにぎり オレンジ	菓子 牛乳 オレンジ	菓子 ジョア オレンジ	
23／土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ﾓﾔｼとｷｭｳﾘのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ スープ（コーン にんじん）	パン／こめ／サラダ油／砂糖	鶏肉モモ	玉ねぎ／トマト缶／グリンピース／もやし／きゅうり／コーン／人参	☆おにぎり パン	☆おにぎり パン	菓子 パン	
25／月	ごはん **キーマカレー** 切干大根の炒め煮 苺	パン／こめ／じゃがいも／サラダ油／砂糖／薄力粉／黒砂糖	豚ひき肉／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／切干しだいこん／いちご／干しぶどう	☆黒糖蒸しパン パン	☆黒糖蒸しパン 牛乳 パン	☆黒糖蒸しパン 牛乳 パン	
26／火	ごはん 揚げ豆腐のそぼろあん こまつなのナムル みそ汁（ﾓﾔｼ　ﾀﾏﾈｷﾞ） バナナ	こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／ごま油／すりごま（白）／パイシート／グラニュー糖	押豆腐／鶏ひき肉／油揚げ／みそ／牛乳	いちご／玉ねぎ／人参／こまつな／もやし／ねぎ	☆おにぎり 苺	菓子 牛乳 菓子	☆ｼｭｶﾞｰｽﾃｨｯｸﾊﾟｲ 牛乳 菓子	
27／水	食パン **かぼちゃシチュー** キャベツとみかんのサラダ	食パン／サラダ油／砂糖／こめ／すりごま（白）	鶏肉モモ／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／かぼちゃ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／みかん缶	**☆混ぜ込みいなり** バナナ	**☆混ぜ込みいなり** 菓子	**☆混ぜ込みいなり** 菓子	
28／木	ごはん チンジャオロースー 大根の和風サラダ みそ汁（わかめ　ねぎ）	食パン／こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖	豚モモ／ツナ／みそ／ヨーグルト	人参／ピーマン／もやし／たけのこ(ゆで)／大根／きゅうり／わかめ／ねぎ／みかん缶／パイン缶／バナナ	**☆フルーツヨーグルト和え** 食パン	**☆フルーツヨーグルト和え** 食パン	**☆フルーツヨーグルト和え** 食パン	
29／金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ビーフンの中華風サラダ みそ汁（ふ　大根） 黄桃缶	こめ／サラダ油／砂糖／ビーフン／ごま油／麩	鶏肉モモ／ツナ／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／きゅうり／人参／大根／黄桃缶	☆おじや バナナ	菓子 牛乳 バナナ	菓子 牛乳 菓子	
30／土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツとコーンのサラダ みそ汁（もやし　ねぎ）	パン／こめ／砂糖／サラダ油	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／生姜／レモン／キャベツ／きゅうり／コーン／もやし	☆おにぎり パン	☆おにぎり パン	菓子 パン	

月平均栄養価							
乳児	エネルギー	395kcal	たんぱく質	17.4g	脂質	13.5g	塩分相当量 1.2g
幼児	エネルギー	457kcal	たんぱく質	17.4g	脂質	13.5g	塩分相当量 1.2g

旬の食材

せり　菜の花
あさつき　椎茸
さやえんどう
はっさく　ひじき

3月の給食は

卒園を控えたひかりぐみさんのリクエストメニュー（太字）をたくさん取り入れました。

高見保育園の給食が　「美味しかったな」　「楽しかったな」　「また食べたいな」
なんて、ふと思い出してくれると嬉しいです♪