



# 3月 給食献立表

平成29年度  
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	木	346kcal 13.9g 2.4g 1.7g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 大根なます 味噌汁	牛肉 味噌	玉ねぎ・人参 インゲン しょうが 大根・きゅうり	米・糸こんにやく 酒・上白糖 しょうゆ・酢 かぼちゃ
2	金	372kcal 12.4g 3.3g 2.1g	ひなちらし寿司 さつま芋の甘煮 花麩のすまし汁	高野豆腐 錦糸玉子・湯葉 桜でんぶ・ひななまぼこ だし	人参 干し椎茸 のり・みつば 玉ねぎ	米・酢 上白糖・塩 しょうゆ・さつま芋 みりん・花麩
5	月	404kcal 16.2g 12.7g 1.0g	ご飯 鶏の照り焼き インゲンのおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 絹ごし豆腐 味噌	インゲン 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 みりん・酒 なたね油
6	火	403kcal 19.0g 8.1g 1.4g	ご飯 さばの味噌煮 白菜の酢の物 にゅうめん汁	さば 味噌 かにかま	玉ねぎ しょうが 白菜 人参・みつば	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ・酢 そうめん
7	水	404kcal 8.4g 12.8g 2.0g	チャーハン ほうれん草ナムル 春雨スープ	ベーコン チキンスープ	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン ほうれん草 切干大根・わかめ	米・なたね油 塩・しょうゆ ごま ごま油・春雨
8	木	413kcal 11.8g 8.1g 1.3g	ご飯 かいじゅう揚げ もやしとヒジキの和え物 味噌汁	ウインナー 大豆 木綿豆腐 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース もやし・小松菜 ひじき・ねぎ	米・さつま芋 小麦粉・片栗粉・塩 植物油・ごま・上白糖 しょうゆ・おつゆ麩
12	月	368kcal 14.0g 7.9g 1.5g	《誕生日会》ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根のあっさり和え すまし汁	厚揚げ 豚肉 味噌 ハム	人参 玉ねぎ にら・大根 わかめ	米・ごま油 上白糖・しょうゆ 片栗粉・和風ドレッシング おつゆ麩
13	火	707kcal 21.7g 30.8g 2.8g	から揚げカレーライス インゲンのツナサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 合挽きミンチ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 インゲン コーン パイン缶・黄桃缶	米・じゃが芋 カレールー なたね油 マヨネーズ
16	金	384kcal 17.2g 6.8g 1.3g	ご飯 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 味噌汁	赤魚 だし 揚げ 味噌	しょうが かぼちゃ インゲン 玉ねぎ・わかめ	米 しょうゆ 上白糖 みりん
19	月	473kcal 10.3g 17.0g 1.7g	ご飯 星型コロッケ キャベツのツナマヨ和え ウインナースープ	ツナ ウインナー コンソメ	キャベツ 人参 ブロッコリー	米・星のコロッケ とんかつソース 植物油 マヨネーズ・しょうゆ
20	火	418kcal 17.5g 12.5g 2.0g	ご飯 鶏肉の胡麻タレ焼き ひじきの煮物 かき玉汁	鶏肉 ちくわ だし 鶏卵	ひじき インゲン 人参 玉ねぎ・ねぎ	米・ごま 上白糖 しょうゆ みりん・塩
22	木	360kcal 14.1g 4.6g 1.2g	ご飯 豚じゃが キャベツのゆかり和え 味噌汁	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース キャベツ しその香・ねぎ	米・じゃが芋 糸こんにやく・上白糖 みりん しょうゆ・なたね油

