



# 3月 給食献立表

平成30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	金	337kcal 12.0g 3.6g 2.1g	ひなちらし寿司 手鞠麩のすまし汁 りんご	高野豆腐・錦糸玉子 湯葉・桜でんぶ ひなかまぼこ だし	人参・インゲン 干し椎茸・のり みつば・玉ねぎ りんご	米・酢 上白糖・塩 しょうゆ 手鞠麩
4	月	403kcal 15.6g 13.2g 1.0g	ご飯 鶏の照り焼き インゲンのごま和え 味噌汁	鶏肉 揚げ 味噌	インゲン 人参 大根 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 酒・なたね油 ごま
5	火	405kcal 18.1g 8.4g 1.3g	ご飯 さばの味噌煮 白菜のゆかり和え にゅうめん汁/オレンジ	さば 味噌	玉ねぎ・しょうが 白菜・人参 しその香・みつば オレンジ	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ そうめん
6	水	388kcal 7.7g 11.3g 1.9g	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 しょうゆ・ごま ごま油・塩 春雨
7	木	415kcal 11.8g 8.4g 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
11	月	360kcal 15.7g 6.3g 1.2g	ご飯 豚のごまだれ焼き 大根のあっさり和え すまし汁	豚肉 ハム	玉ねぎ・インゲン 人参 大根 わかめ	米・しょうゆ みりん・酒・塩 ごま・なたね油 和風ドレッシング・おつゆ麩
12	火	597kcal 15.8g 23.2g 3.3g	《誕生日会》 チキンカレー キャベツとカニカマのさっぱり和え フルーツヨーグルト	鶏肉 ささみ かにかま ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ パイン缶 黄桃缶	米・じゃが芋 なたね油・カレールー しょうゆ・上白糖 酢
13	水	539kcal 9.2g 24.4g 1.5g	ゆかりご飯 星型コロケ インゲンのツナサラダ コンソメスープ	ツナ コンソメ	しその香・インゲン コーン・人参 ブロッコリー もやし	米・星のコロケ とんかつソース・植物油 マヨネーズ しょうゆ
18	月	395kcal 13.8g 7.9g 1.9g	色どりごはん 切干大根の煮物 味噌汁	鶏ミンチ 錦糸玉子 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草 切干大根 わかめ	米・上白糖 みりん・しょうゆ だし・片栗粉 なたね油・花麩
19	火	326kcal 19.0g 3.6g 1.2g	ご飯 カレーの煮付け 小松菜の和え物 味噌汁	カレー 揚げ 絹ごし豆腐 味噌	しょうが 小松菜 もやし 玉ねぎ	米・しょうゆ 酒 みりん 上白糖
20	水	382kcal 14.7g 4.4g 2.0g	菜飯 豚じゃが ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 味噌	菜めしの素・玉ねぎ 人参・グリーンピース ブロッコリー・えのき ねぎ	米・じゃが芋 糸こんにゃく・上白糖 みりん・しょうゆ なたね油

## ひな祭り

3月3日はひなまつりの日。  
女の子の節句である「ひな祭り」は、  
平安時代から行なわれている行事のひとつです。  
病気をせずに、元気にすくすく育ちますように、という願いが込められています。

