



2022年度 3月の献立表(1日~15日)



はつねほいくえん

| 日/曜 | 主食 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 延長 おやつ |
|-----------|-----|---|--|--|--|---------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 01 (水) | | お別れ遠足 (お弁当がいります) | おかき | 牛乳 おやついりこ | | 牛乳 牛乳 おかき おやついりこ | 牛乳 クッキー | |
| 02 (木) | ごはん | チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ | さつまい 油、砂糖、米 | 牛乳、鶏肉もも | ブロッコリー、キャバツ カットトマト缶、しめじ 玉葱、スイートコーン、人参 ねぎ、干若布、にんにく | ケチャップ 塩、しょう油 | 牛乳 牛乳 さつまいも のスナック | 牛乳 丸ボーロ |
| 03 (金) | 誕生会 | 鮭ちらしずし 鶏のから揚げ ブロッコリー、オレンジ 手毬麩のすまし汁 | 米、油、砂糖 片栗粉、上新粉 手毬心 あられ | 飲むヨーグルト 鶏肉、鮭フレーク 卵、白す干し 白ごま、煮干し | オレンジ、ブロッコリー 人参、ねぎ、出し昆布 胡瓜、生姜、干若布 | 酢、しょう油 塩、こしょう | 牛乳 飲むヨーグルト あられ | 牛乳 サブレ |
| 04 (土) | ★ | ミートスパゲッティ 野菜スープ | スパゲッティ 油 鉄強化ウエハース ビスケット | 牛乳、牛ひき肉 粉チーズ バター(有塩) | 玉葱、キャバツ 人参、パセリ グリーンピース(冷凍) | ケチャップ ウスターソース 塩 | 牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット | 牛乳 かりんとう |
| 06 (月) | ごはん | 八宝菜 えのきとわかめのスープ | マカロニ、砂糖 油、片栗粉 ごま油、米 | 牛乳、豚肉 かまぼこ、黄粉 | 白菜、さやいんげん 玉葱、えのき茸 人参、たけのこ(ゆで) ねぎ、干椎茸、干若布 | しょう油、塩 | 牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ | 牛乳 あられ |
| 07 (火) | ごはん | さつまい揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁 | 油、片栗粉、山芋 星の麩、砂糖、米 クラッカー | 牛乳、白身魚すり身 プロセスチーズ 卵、煮干し | トマト、胡瓜、玉葱 人参、ごぼう、ねぎ きくらげ、干若布 出し昆布 | しょう油 酢、塩 | 牛乳 牛乳 クラッカー チーズ | 牛乳 せんべい |
| 08 (水) | パン | かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム) | マヨドレ、マカロニ 小麦粉、油 ロールパン サブレ | 牛乳、鶏肉 ロースハム バター(有塩) スキムミルク | 南瓜、人参、胡瓜 玉葱、パセリ マッシュルーム(缶) | 塩、こしょう | 牛乳 牛乳 サブレ | 牛乳 おかき |
| 09 (木) | ごはん | 厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁 | ホットケーキ ミックス 片栗粉、ごま油、米 油、春雨、砂糖 | 牛乳、厚揚げ 豆腐(絹ごし) 豚肉、煮干し | 玉葱、キャバツ たけのこ(ゆで) 出し昆布、人参 さやいんげん、ねぎ | しょう油 酢、塩 | 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ | 牛乳 ウエハース |
| 10 (金) | ごはん | すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮 | 片栗粉、油 砂糖、米 せんべい | 牛乳、木綿豆腐 白身魚すり身、おから 味噌、卵、鶏ひき肉 煮干し、かつお節 | 大根、玉葱、人参 ねぎ、出し昆布 干椎茸、生姜 | 酒、塩 しょう油 | 牛乳 牛乳 せんべい | 牛乳 カステラ |
| 11 (土) | ★ | あんかけうどん バナナ | 乾めん(うどん) 片栗粉、油 ビスケット | 牛乳、卵、鶏肉 かまぼこ、煮干し かつお節 | バナナ、白菜 ほうれん草 人参、干椎茸 | みりん しょう油、塩 | 牛乳 牛乳 ビスケット | 牛乳 クラッカー |
| 13 (月) | パン | タンドリーチキン 野菜のマリネ パンプキンスープ | 油、片栗粉 砂糖、ロールパン おかき | 牛乳、鶏肉 おやついりこ 調製豆乳 いりごま | 南瓜、胡瓜、玉葱 キャバツ、人参 パセリ、生姜 にんにく | ケチャップ、酢 しょう油、塩 カレー粉、みりん こしょう | 牛乳 牛乳 おかき おやついりこ | 牛乳 丸ボーロ |
| 14 (火) | ごはん | ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁 | 片栗粉、油 砂糖、米 あられ | 牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、味噌 煮干し、油揚 | 胡瓜、小松菜 人参、ねぎ 干ひじき、生姜 れんこん、おやつ昆布 | みりん しょう油、塩 | 牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布 | 牛乳 ドーナツ |
| 15 (水) | ごはん | ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ | じゃが芋、油 砂糖、米 マドレーヌ | 牛乳、合挽肉 まぐろ油漬 ピザチーズ スキムミルク | 玉葱、キャバツ 胡瓜、人参 グリーンピース(冷凍) スイートコーン | カレールー 酢、塩 | 牛乳 牛乳 マドレーヌ | 牛乳 ビスケット |

~給食室からのお知らせ~

1年も終わりに近づいてきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月3日には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひし餅などをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。

- ※3日(金)は、誕生会のため、**主食はいりません。**
- ※23日(木)は、お別れ会のため、**主食はいりません。**



リクエスト給食を行います

お別れ給食では、卒園児の子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞いて、誕生会形式でプレートにのせいただきます。





2022年度 3月の献立表(16日~31日)



はつねほいくえん

| 日/曜 | 主食 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ | 延長 |
|-----------|----------|--|---|--|--|---------------------------------|-------------------------------|---------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | 3時おやつ | おやつ |
| 16 (木) | ごはん | 麻婆豆腐 中華きゅうり | マカロニ、砂糖 片栗粉、油 ごま油、米 | 牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、黄粉 赤味噌 | 胡瓜、人参、玉葱 ねぎ、生姜 たけのこ(ゆで) レモン(絞り汁) | しょう油、酒 ケチャップ 酢、塩 | 牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ | 牛乳 あられ |
| 17 (金) | ごはん | 魚の香味揚げ トマト、スナックえんどう コーンスープ | 油、片栗粉 砂糖、米 丸ボーロ | 牛乳、白身魚 | トマト、パセリ スナックえんどう 玉葱、生姜 スイートコーン(クリーム) | しょう油、酒 カレー粉、塩 | 牛乳 牛乳 丸ボーロ | 牛乳 せんべい |
| 18 (土) | ★ | イタリアンスパゲッティ 野菜スープ | スパゲッティ、油 鉄強化ウエハース ビスケット | 牛乳、ベーコン 粉チーズ バター(有塩) | 玉葱、人参、キャベツ ピーマン、セロリー | ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう | 牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット | 牛乳 かりんとう |
| 20 (月) | ごはん | 開花煮 もずく汁 | 油、砂糖、米 サブレ | 牛乳、木綿豆腐、卵 鶏肉、竹輪 かつお節、煮干し | 玉葱、もずく、人参 さやいんげん ねぎ、出し昆布 | しょう油、塩 | 牛乳 牛乳 サブレ | 牛乳 クッキー |
| 22 (水) | パン | ほうれん草のシチュー キャベツのおかか和え | さつまいも、じゃが芋 油、小麦粉 砂糖、ロールパン | 牛乳、鉄強化牛乳 豚肉、かまぼこ バター(有塩) かつお節 | キャベツ、玉葱 人参、ほうれん草 | しょう油、酢 塩、こしょう | 牛乳 牛乳 さつまいも のスナック | 牛乳 おかし |
| 23 (木) | お別れ会 | チキンライス、ポテト 豚ヒレのたった揚げ コーンとかにかまのサラダ コーンスープ、オレンジ、いちご | 米、油 片栗粉、上新粉 油、砂糖 フライドポテト | 豚ヒレ、牛乳 カルピス原液、鶏肉 かに風味かまぼこ バター(有塩) | オレンジ、いちご、パセリ スイートコーン、人参、胡瓜 スイートコーン(クリーム) グリーンピース(冷凍)、玉葱 | ケチャップ しょう油 酢、酒、塩 | 牛乳 牛乳 カルピス フルーチェ | 牛乳 せんべい |
| 24 (金) | ごはん | レバーとピーナッツ の野菜炒め キャベツのスープ | じゃが芋 油、米 | 牛乳、鶏レバー 粉末ピーナッツ | オレンジ、キャベツ 人参、玉葱 ピーマン、パセリ | ケチャップ ウスターソース 酒、塩 | 牛乳 牛乳 オレンジ | ジュース ウエハース |
| 25 (土) | ★ | かやくうどん バナナ | 乾めん(うどん) 油、砂糖 ビスケット | 牛乳、牛肉 油揚、かまぼこ 煮干し | バナナ、人参 ほうれん草、出し昆布 | しょう油、塩 | 牛乳 牛乳 ビスケット | 牛乳 クラッカー |
| 27 (月) | ごはん | 肉団子スープ ひじきサラダ | ホットケーキミックス マヨドレ、油 春雨、片栗粉 ごま油、米 | 牛乳、豚ひき肉 豆腐(絹ごし) | 白菜、キャベツ、胡瓜 人参、玉葱 ねぎ、干ひじき | しょう油、塩 | 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ | 牛乳 ウエハース |
| 28 (火) | ごはん | チキンナゲット トマト スナックえんどう 野菜スープ | じゃが芋、油 マヨドレ 小麦粉、米 せんべい | 牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐 | トマト、玉葱、パセリ スナックえんどう 人参 | ケチャップ 酒、塩 | 牛乳 牛乳 せんべい | 牛乳 カステラ |
| 29 (水) | ごはん | ポークカレー ヨーグルトサラダ | じゃが芋 油、米 マドレーヌ | 牛乳、豚肉 プレーンヨーグルト スキムミルク | 玉葱、みかん缶、人参 バナナ、パイン缶 グリーンピース(冷凍) | カレールウ | 牛乳 牛乳 マドレーヌ | 牛乳 ビスケット |
| 30 (木) | パン | ハンバーグ 和風サラダ コーンとキャベツ の豆乳スープ | パン粉、油 ロールパン あられ、砂糖 | 牛乳、豆乳(無調整) 合挽肉、卵 スキムミルク | 玉葱、キャベツ スイートコーン 人参、パセリ、トマト おやつ昆布、胡瓜 | ケチャップ ウスターソース 塩、酢 しょう油 | 牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布 | 牛乳 ドーナツ |
| 31 (金) | ごはん | 魚の野菜あんかけ 卵スープ | 油、片栗粉 砂糖、米 丸ボーロ | 牛乳、白身魚、卵 | 玉葱、もやし、ねぎ スイートコーン ほうれん草、人参 | しょう油 酒、塩 | 牛乳 牛乳 丸ボーロ | 牛乳 せんべい |

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

※★マークの日は、麺の量を増やすため0、1、2歳の主食(パン)の提供はありません。

3・4・5歳については、通常通りお弁当箱に主食を入れて持って来て下さい。

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

| | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩相当量 g | ビタミン | | | | |
|-----|---------------|------------|---------|-------------|---------|------------|-----------|----------|----------|---------|----|
| | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | |
| 以上児 | 基準量 | 400 | 15.0 | 12~18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 |
| | 平均栄養価 | 421 | 18.7 | 20.2 | 273 | 2.1 | 1.7 | 416 | 0.28 | 0.43 | 27 |
| 未満児 | 基準量 | 480 | 19.0 | 11~16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 |
| | 平均栄養価 | 493 | 20.1 | 20.5 | 312 | 2 | 1.5 | 366 | 0.29 | 0.48 | 23 |

*平均栄養価は行事食を含む

