



# 令和4年度3月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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		
1 (水)		ごはん いり卵豆腐 なめこのみそ汁	さつまい、油 砂糖、油、米	牛乳、豆腐 鶏ひき肉、さつまい 味噌、煮干し 卵	玉葱、キャベツ なめこ、人参 グリーンピース 万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 さつまいも のスナック	牛乳 クッキー
2 (木)		ごはん チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	砂糖、油、米 おかき	牛乳、鶏肉 おやついりこ	ブロッコリー、キャベツ 玉葱、トマト缶、しめじ スイートコーン、干若布 万能ねぎ、にんにく	ケチャップ 塩、しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 丸ボーロ
3 (金)		誕生日会 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、砂糖 片栗粉、油 上新粉、手毬ふ あられ	飲むヨーグルト、牛乳 鶏肉、鮭、煮干し 白す干し、白ごま 卵	オレンジ、ブロッコリー 胡瓜、人参、万能ねぎ 出し昆布、生姜 干若布	酢、塩 しょう油	牛乳 飲むヨーグルト あられ	牛乳 サブレ
4 (土)	以上児 クラス 主食 持参	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	スパゲッティ 油 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳、合挽肉 粉チーズ、バター	玉葱、キャベツ 人参、グリーンピース パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 かりんとう
6 (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、玉葱、えのき茸 人参、たけのこ 干椎茸、干若布	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの黄粉あえ	牛乳 あられ
7 (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、白玉ふ 砂糖、米 クラッカー	牛乳、白身魚すり身 プロセスチーズ 煮干し 卵	トマト、胡瓜、玉葱 人参、ごぼう 万能ねぎ、きくらげ 出し昆布、干若布	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 せんべい
8 (水)		パン かぼちゃシチュー マカロニサラダ	マカロニ 油、パン マヨネーズ サブレ	牛乳、鶏肉 ロースハム バター スキムミルク	南瓜、人参、胡瓜 玉葱、パセリ マッシュルーム	塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
9 (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 春雨、砂糖 片栗粉、油 ごま油、米	牛乳、厚揚げ 豆腐、豚肉 煮干し	玉葱、キャベツ 人参、たけのこ さやいんげん 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ウエハース
10 (金)		ごはん すり身団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	片栗粉、油 砂糖、米 せんべい	牛乳、豆腐、鶏ひき肉 白身魚すり身、かつお節 おから、味噌、煮干し 卵	大根、人参、玉葱 万能ねぎ、出し昆布 干椎茸、生姜	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 カステラ
11 (土)	以上児 クラス 主食 持参	あんかけうどん バナナ	乾めん 片栗粉、油 ビスケット	牛乳、かつお節 鶏肉、かまぼこ 煮干し 卵	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	片栗粉、油 砂糖、パン オリーブ油 おかき	牛乳、鶏肉 おやついりこ 調製豆乳	南瓜、胡瓜 キャベツ、玉葱 人参、生姜 にんにく	ケチャップ、酢 しょう油、塩 スープの素 カレー粉、みりん	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 豆腐、味噌 煮干し、油揚	胡瓜、小松菜 れんこん、人参 万能ねぎ、干ひじき 生姜、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、牛ひき肉 まぐろ油漬 ピザチーズ スキムミルク	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 スイートコーン グリーンピース	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マドレーヌ	牛乳 ビスケット
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、豆腐 豚ひき肉 赤味噌、黄粉	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの黄粉あえ	牛乳 あられ
17 (金)		お別れパーティー バターコーン炊き込みごはん チーズ入りハンバーグ フライドポテト・みかん わかめと玉ねぎのスープ・いちご	米、パン粉 マヨドレ マカロニ、油 フルーチェ	牛乳、合挽肉 豆腐、ウインナー ロースハム、バター ピザチーズ	玉葱、いちご、人参 みかん、胡瓜、パセリ スイートコーン、干若布 ブロッコリー、万能ねぎ	ケチャップ みりん、しょう油 ウスターソース スープの素、塩	牛乳 フルーチェ	牛乳 せんべい

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

グレー色の日付は  
北九州市の献立です。

※3日(金)は、誕生日会のため、主食はいりません。



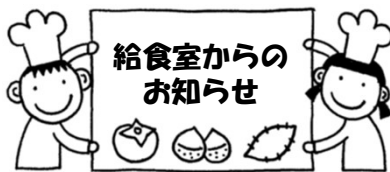


# 令和4年度3月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	午後おやつ	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			
18 (土)	以上児 クラス 主食 持参	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	牛乳、ベーコン 粉チーズ、バター	玉葱、人参 キャベツ、ピーマン セロリー、パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	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	さつまい 油、砂糖、米	牛乳、豆腐、鶏肉 竹輪、かつお節 卵	もずく、玉葱、人参 さやいんげん 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 さつまいも のスナック	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	じゃが芋 小麦粉、砂糖 パン サブレ	牛乳、鉄強化牛乳 豚肉、バター かまぼこ、かつお節	キャベツ、人参 玉葱、しめじ ほうれん草	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき	
23 (木)		パン 魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	油、片栗粉 砂糖、パン クラッカー	牛乳、白身魚 プロセスチーズ	トマト、パセリ スイートコーン スナップえんどう 玉葱、生姜	しょう油 カレー粉 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	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 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 スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ	りんごジュース ウエハース	
25 (土)	以上児 クラス 主食 持参	かやくうどん バナナ	乾めん、油 砂糖、パン ビスケット	牛乳、牛肉 油揚げ、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	白菜、キャベツ 胡瓜、人参 万能ねぎ、干ひじき 生姜	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ウエハース	
28 (火)		パン チキンナゲット スナップエンドウ トマト・野菜スープ	じゃが芋、油 小麦粉、パン マヨネーズ せんべい	牛乳、鶏ひき肉 豆腐	トマト、玉葱 スナップえんどう 人参、パセリ	ケチャップ 酒、塩 スープの素	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、黄桃缶 みかん缶、バナナ 人参、グリーンピース	カレールウ スープの素	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 トマトと胡瓜 コーンとキャベツの豆乳スープ	パン粉 油、パン あられ	牛乳、調製豆乳 合挽肉 卵	胡瓜、トマト スイートコーン キャベツ、人参 玉葱、パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 ドーナツ	
31 (金)		ごはん 白身魚のあんかけ 卵スープ	片栗粉、油 砂糖、米 丸ボーロ	牛乳、白身魚 卵	玉葱、もやし ほうれん草 スイートコーン、人参 万能ねぎ	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	



給食室からの  
お知らせ

		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 μg RE	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	426	19.1	20.8	278	2.2	2	427	0.27	0.43	28
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	499	20.5	20.9	317	2.1	1.8	376	0.27	0.48	23

\*平均栄養価は行事食を除く

## 水耕栽培で野菜を育ててみよう



根やヘタの部分を捨てていたらもったいない！  
ネギ、小松菜、チンゲンサイなどは根の部分を、ニンジンとは  
ヘタの部分を、それぞれ水に浸けておいただけで、再度おいし  
く収穫できます。水の力ってスゴイですね。  
育て方はいたって簡単。  
ペットボトルに水をはって野菜くずを入れて、室内に置くだけ。  
コツは水をこまめに交換すること

いずれも1週間~10日ほどで芽や葉が伸び始めてきます。これなら土も使わないから、気軽にチャレンジできます。  
子どもたちも階段横から野菜の成長を見守ってます。野菜嫌いの子どもも、一緒に育てれば喜んで食べてくれそうです。  
給食を展示しているところにも置いています。良かったらちょっと覗いて見てください。