



3月 献立表



令和4年

足利こども園

日 曜	献立名			あか			きいろ			その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1 火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き チンゲン菜の炒め物 パナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 赤魚 鶏卵 牛乳	せんべい 米 砂糖 油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー			
2 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐そぼろ野菜あんかけ しらすと白菜の和え物 りんご 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 しらす	砂糖 米 小切粒 片栗粉 油 さつま芋	人参 昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり りんご	水 麦茶 万能つゆ こいちしようゆ 塩 みりん			
3 木	ビスケット 麦茶	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 キャベツのごま味噌和え テコボン 麦茶	さくらもち 牛乳	油揚げ 鮭 卵 味噌 こしあん 牛乳	マンナビスケット 米 砂糖 油 ごま 白玉粉 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 えのき茸 みつば キャベツ ほうれん草 テコボン	麦茶 水 殺物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ			
4 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のコンソメスープ焼き 大根サラダ チーズ 麦茶	シュガーパイ 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳	さつま芋 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ パインシロ グラニュー糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイズ マト 大根 きゅうり パプリカ	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 殺物酢			
5 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 キャベツの塩昆布和え オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	味噌 豚肉 高野豆腐 きな粉	ボン菓子 米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 大根 人参 グリーンピース キャベツ 塩昆布 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ ベーキングパウダー			
7 月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ピーマンの和え物 りんご 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	じゃが芋 米 油 ピーマン 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご	塩 麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 殺物酢 ベーキングパウダー ココア			
8 火	ビスケット 麦茶	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉のハーベキューソース焼き 白菜のマヨサラダ パナナ 牛乳	じゃこチャーハン 麦茶	鶏肉 牛乳 しらす	マンナビスケット 野菜パン じゃが芋 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 コーン しょうが にんにく りんご 白菜 パプリカ きゅうり パナナ 玉ねぎ ビーマン	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ みりん			
9 水	人参煮 麦茶	ご飯 具沢山汁 ほうれん草オムレツ 野菜炒め チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 卵 ウインナー 牛乳 チーズ	砂糖 米 無塩バター 油 フルーツパン	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 つきこん 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	水 麦茶 塩 トマトケチャップ チキンスープの素			
10 木	大根煮 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライタルタルソース【桃組・梅組・松組】 たらふくタルタルソース【ひよこ組・うさぎ組】 フロッキーとさつま芋のサラダ りんごゼリー 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 たら 鶏卵 クリーム 牛乳	砂糖 米 もち米 ごま 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター	大根 昆布 干しいたけ 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ パセリ フロッキー りんごジュース アガー	こいちしようゆ 水 麦茶 塩 殺物酢 ベーキングパウダー			
11 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ポーロ 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 練乳 牛乳	ボン菓子 米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 水菜 りんごソース	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング ベーキングパウダー			
14 月	ビスケット 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 卵 豚ひき肉 牛乳 スキムミルク	マンナビスケット 米 小切粒 ごま油 砂糖 さつま芋 無塩バター	ゆかり 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり 焼きのり グレープフルーツ	麦茶 水 こいちしようゆ 塩			
15 火	大根煮 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃのペイクドサラダ パナナ 牛乳	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー 牛乳 油揚げ 煮干し	砂糖 スパゲティ 油 じゃが芋 米	大根 玉ねぎ ビーマン 人参 コーン ほうれん草 南瓜 パセリ パナナ ひじき	こいちしようゆ 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 殺物酢 万能つゆ			
16 水	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め フロッキーのマヨ和え りんご 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 玄米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ 白菜 コーン 玉ねぎ しょうが もやし フロッキー りんご	水 麦茶 万能つゆ 料理酒 塩			
17 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 納豆和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 納豆 チーズ	ボン菓子 米 さつま芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 塩 万能つゆ こいちしようゆ			
18 金	せんべい 麦茶	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 さわらの焼き焼き じゃが芋の炒め物 いちご 麦茶	二色ぼたもち風おにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 さわか きな粉 こしあん	せんべい 米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	たけのこ 昆布 干しいたけ 大根 なめこ 万能ねぎ にんにく しょうが 人参 さやえんどう いちご	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ みりん			
19 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ もやしとチンゲン菜のサラダ オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	南瓜 玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 えのき茸 わかめ もやし チンゲン菜 コーン オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 殺物酢 ベーキングパウダー			
22 火	ビスケット 麦茶	麦ご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き こんにやくとごぼうの金平 りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鮭 味噌 さつま揚げ きな粉 牛乳	マンナビスケット 米 押し麦 小切粒 砂糖 油 ごま マカロニ	昆布 干しいたけ 白菜 切干大根 ごぼう つきこん 人参 小松菜 りんご	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒			
23 水	ボン菓子 麦茶	野菜玉子うどん ちくわの天ぷら チーズ 麦茶	そぼろおにぎり 麦茶	卵 焼き竹輪 チーズ 豚ひき肉	ボン菓子 うどん 片栗粉 薄力粉 油 米 砂糖	白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ しょうが	麦茶 水 万能つゆ こいちしようゆ 塩			
24 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コーンスープ 鶏肉のカレー風味炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	スキムミルク 牛乳 鶏肉	さつま芋 米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ フロッキー オレンジ	麦茶 水 ホワイトソース 万能つゆ 料理酒 カレー粉 人参ドレッシング ベーキングパウダー ココア			
25 金	大根煮 麦茶	中華丼 ビーフンスープ もやしとコーンのサラダ パナナ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 干しえび 鶏卵 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 片栗粉 薄力粉 無塩バター 薄力粉	大根 人参 白菜 チンゲン菜 もやし きゅうり コーン パナナ	こいちしようゆ 水 麦茶 料理酒 塩 チキンスープの素 みりん 殺物酢 ベーキングパウダー			
26 土	チーズ 麦茶	豚丼 味噌汁 ほうれん草のマヨサラダ りんご 麦茶	ジャムサンドクッキー 麦茶	チーズ 豚肉 味噌 木綿豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ クッキー いちごジャム	玉ねぎ しらす 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 ほうれん草 大根 人参 りんご	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩			
28 月	ボン菓子 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の玉子焼き キャベツサラダ オレンジ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 卵 ツナ 牛乳 クリーム	ボン菓子 米 じゃが芋 油 砂糖 いちごプリン ウエハース	わかめ 昆布の素 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 殺物酢			
29 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 中華スープ コーン肉団子 春雨ともやしの和え物 チーズ 麦茶	お好み焼き 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	南瓜 白菜 しめじ たら 玉ねぎ しょうが コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 青のり	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 ベーキングパウダー 中濃ソース			
30 水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 かれない野菜あんかけ ひじきと切り干し大根の煮物 パナナ 麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	味噌 木綿豆腐 かわい 牛乳	ウエハース 米 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 水菜 長ねぎ パプリカ 玉ねぎ えのき茸 しょうが ひじき 切干大根 しらす 人参 小松菜 パナナ パセリ	麦茶 水 塩 料理酒 こいちしようゆ みりん チキンスープの素 万能つゆ ベーキングパウダー			
31 木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜とハムのソテー りんご 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 チーズ ロースハム 牛乳	砂糖 米 油 じゃが芋	大根 南瓜 キャベツ ほうれん草 パセリ チンゲン菜 白菜 人参 りんご 青のり	こいちしようゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
児 平均量	513	18.4	14.4	225	1.2

☆図の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。