

	曜日	3歳未満児	主食	副食献立名	血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
		10時のおやつ						
1	月	おせんべい お茶	ごはん	コロッケ もやしサラダ えのきの味噌汁 オレンジ	コロッケ ツナ	ごはん	もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン 小松菜 えのき 長ネギ	コーンフレーク 牛乳
2	火	クラッカー お茶	ごはん	★カレー 浅漬け チーズ 福神漬 いちご	豚挽肉 チーズ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	クッキー 牛乳
3	水	クッキー お茶	ちらし寿司	すまし汁 ケーキ	鶏肉 油揚げ わかめ	ごはん ふ こんにやく	人参 れんこん 長ネギ しめじ	フルーチェ お茶
4	木	おせんべい お茶	パン	パンバイキング	ウィンナーパン カレーパン コーンマヨパン ハムチーズパン アップルパン デニッシュシナモン パニラレーズン パイナップルパン あんこパン クロワッサン			ゼリー お茶
5	金	パイ お茶	ごはん	チーズハンペンフライ スパサラ 春野菜スープ グレープフルーツ	チーズハンペン ベーコン	ごはん パスタ じゃがいも	人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	たい焼き 牛乳
6	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
8	月	クラッカー お茶	★わかめ ごはん	唐揚げ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	鶏肉 ハム	ごはん 春雨	人参 きゅうり 青梗菜 しいたけ もやし	フルーツヨーグルト お茶
9	火	おせんべい お茶	ごはん	煮魚 ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	メカジキ 油揚げ	ごはん じゃがいも	人参 きゅうり コーン ほうれん草 長ネギ	ミニあんこバー 牛乳
10	水	チーズ お茶	中華麺	焼きそば ワンタンスープ パナナ	豚肉 わかめ	中華麺 ワンタン	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	じゃこおにぎり お茶
11	木	おせんべい お茶	★クロワッサン	★コーンシチュー ツナサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	クロワッサン じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン キャベツ レタス きゅうり	リッツサンド 牛乳
12	金	パイ お茶	ごはん	メンチカツ 花野菜サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	メンチカツ ベーコン	ごはん	人参 カリフラワー ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	スイートポテト 牛乳
13	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
15	月	クッキー お茶	ごはん	ハンバーグ グリーンサラダ ★ABCスープ オレンジ	合挽き肉 豆腐	ごはん パン粉 パスタ	玉ねぎ レタス きゅうり アスパラ コーン ブロッコリー 人参 キャベツ	マカロニあべ川 牛乳
16	火	クラッカー お茶	ごはん	★具沢山ハヤシ ボイルドサラダ チーズ グレープフルーツ	鶏挽肉 チーズ	ごはん	玉ねぎ 人参 しいたけ えのき アスパラ ヤングコーン 隠元 ブロッコリー しめじ 筍	焼き芋 牛乳
17	水	おせんべい お茶	中華麺	★醤油ラーメン ★餃子 パナナ	卵 ハム 餃子	中華麺	キャベツ もやし 人参 長ネギ しいたけ メンマ	メロンパン 牛乳
18	木	パイ お茶	うどん	具沢山うどん チーズ オレンジ	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん こんにやく	ごぼう 人参 しいたけ なめこ しめじ 大根 長ネギ 小松菜	イチゴスティックケーキ お茶
19	金	おせんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐 塩昆布和え すまし汁 グレープフルーツ	豚挽肉 豆腐 塩昆布 卵	ごはん	人参 しいたけ 長ネギ キャベツ	メープルマフィン 牛乳
22	月	おせんべい お茶	ごはん	カジキの竜田揚げ もやしの五目和え 小松菜の味噌汁 オレンジ	カジキ さつま揚げ	ごはん	もやし ほうれん草 インゲン ブロッコリー 人参 小松菜 えのき	バナナのケーキ 牛乳
23	火	パイ お茶	ごはん	春巻き かぼちゃのサラダ 春雨中華スープ グレープフルーツ	春巻き チーズ 卵	ごはん 春雨 かぼちゃ	人参 きゅうり ほうれん草 しいたけ	付け合わせパン 牛乳
24	水	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん ナゲット パナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	大根 ほうれん草 白菜	原宿ドック 牛乳
25	木	チーズ お茶	中華麺	塩ラーメン しゅうまい グレープフルーツ	卵 ハム ナルト しゅうまい	中華麺	キャベツ もやし 人参 長ネギ コーン	ヨーグルト お茶
26	金	おせんべい お茶	ごはん	カレー 小魚 オレンジ	豚挽肉 小魚	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン	米粉のカップケーキ 牛乳
27	土	おせんべい お茶	パスタ	和風ツナスパゲッテー チーズ パナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	
29	月	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ オレンジ	豚肉 油揚げ チーズ	うどん	人参 しいたけ 長ネギ	豆乳ドーナツ 牛乳
30	火	パイ お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	ゼリー お茶
31	水	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ グレープフルーツ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	かぼちゃマフィン 牛乳

3月は、年長さんのリクエスト給食が、あります。今まで食べた給食の中で
思い出に残った献立や子供たちが好きな献立が入っています。
子供たちが、美味しく楽しく食べられるよう張り切って給食作りを行います。

(★マークが、年長さんのリクエストになります)

未満児 エネルギー 389.9kcal / たんぱく質11.0g / 脂肪8.5g / 食塩相当量1.2g (3月平均栄養価)

以上児 エネルギー 453.5kcal / たんぱく質15.1g / 脂肪11.2g / 食塩相当量1.5g (主食を含む)

(材料の都合により献立を変更する事があります)

(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)

※3時のおやつは栄養価に含まれません



子どもを魚好きに！

秋サンマなどが美味しい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも「つまれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど粘りのある食物繊維をたくさん取りましょう。