



高崎健康福祉大学附属幼稚園 3月給食献立表



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	金	ちらし寿司 わかめサラダ すまし汁 菱形三色ゼリー	米 蓮根 人参 椎茸 錦糸卵 桜でんぶ きぬさや のり わかめ キャベツ レタス 胡瓜 花魁 小松菜 菱形三色ゼリー	401	9.4	3.5
2	土					
3	日					
4	月	ポークチャップ ポテトサラダ キャベツの味噌汁	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 コーン キャベツ えのきたけ わかめ	478	13.2	19.1
5	火	さばの竜田揚げ グリーンサラダ ほうれん草の味噌汁	さば キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン ほうれん草 人参 油揚げ	420	14.8	16.2
6	水	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 がんも じゃが芋 いんげん	414	13.7	13.6
7	木	親子煮 お浸し 大根の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なたと 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 余かつお 大根 大根葉 油揚げ	423	16.1	14.1
8	金	ミートボール 青じそサラダ 豆腐の味噌汁	豚ひき肉 玉葱 キャベツ わかめ 人参 水菜 胡瓜 豆腐 長葱 なめこ	477	17.7	16.5
9	土					
10	日					
11	月	和風オムレツ 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	卵 ひじき 人参 玉葱 豚ひき肉 切干大根 油揚げ さつま揚げ こんにやく いんげん 里芋 えのきたけ わかめ	458	16.8	15
12	火	たらのコーンマヨ焼き ごまサラダ 玉葱の味噌汁	たら コーン パセリ キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 玉葱 油揚げ チンゲン菜	473	13.9	22.1
13	水	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 ピーマン 長葱 キャベツ もやし 小松菜 わかめ コーン	409	13.1	15.1
14	木	ピラフ からあげ フライドポテト 和風サラダ コンソメスープ さつま芋と栗のタルト	米 玉葱 ミックスベジタブル 鶏ひき肉 鶏肉 じゃが芋 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 グリーンカール 白菜 ほうれん草 さつま芋と栗のタルト	627	16.9	22
15	金	チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	423	10.1	12.3
16	土					
17	日					
18	月	かぼちゃの米粉蒸しパン	かぼちゃの米粉蒸しパン	83	1	2.9
19	火	卒園式				
20	水					
21	木	終業式				
22	金					
23	土					
24	日					
25	月					
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
31	日					

3月の旬のたべもの

- ・春キャベツ
- ・かぶ
- ・いちご
- ・柑橘類
(オレンジ・はっさく)
- ・ふきのとう
- ・菜の花



園生活も残すところあと1カ月足らず、1年あつという間ですね。毎日、給食をたくさん食べてくれた子どもたち。一年で大きく成長しましたね。これからも、好き嫌いをせずたくさん食べて下さい。今年度もありがとうございました。 シダックス

