



3 月 の 給 食



献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー	献立	食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー
1	木 ご飯 高野豆腐のオランダ煮 千切大根とカニカマのサラダ ★じゃっば汁	米 高野豆腐・片栗粉・油・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 千切大根・カニカマ・きゅうり・コーン缶・黒ごま・淡口醤油・マヨネーズ 鰹・大根・人参・椎茸・白ネギ・青ねぎ・酒・みそ・塩・だし	ミニ のりすけ	いちご ヨーグルト	国産 りんご ゼリー		乳児 482 kcal 幼児 598 kcal	19	月 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆サラダ ★玉ねぎのみそ汁	米 鶏肉・白ねぎ・しょうが・酒・醤油・砂糖・レモン汁 大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ 玉葱・うす揚げ・小松菜・だし・味噌	ミニボン えびせん	おさかなの ソーセージ	ミレー ビスケット	乳児 467kcal 幼児 552 kcal
2	金 サラダ寿司 ★小松菜ソテー 豆腐と三つ葉のすまし汁	米・砂糖・酢・塩・卵・ツナ缶・ちりめんじゃこ・きゅうり・人参・白ごま ベーコン・ホールコーン・小松菜・人参・油・醤油・塩・こしょう 豆腐・三つ葉・だし・淡口醤油	ミニぼん ごさかな	ミニゼリー	いちご タルト (手作り)		乳児 403 kcal 幼児 575 kcal	20	火 中華丼 もやしとほうれん草のナムル わかめと卵のスープ	米・豚肉・むき海老・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 もやし・ほうれん草・淡口醤油・酢・ごま油 わかめ・卵・コンソメ	チーズ クラッカー	いちご ヨーグルト	麩のラスク (手作り)	乳児 472 kcal 幼児 553 kcal
3	土 おにぎり(2種) 吉野煮 三度豆と春雨のサラダ 牛乳	米・混ぜるわかめ・鮭ピン 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・ちくわ・板こんにゃく・だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・片栗粉・油 三度豆・春雨・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ 牛乳	海苔 チップス	バナナ	えび満月		乳児 475 kcal 幼児 623 kcal	21	水 春分の日					
5	月 ご飯 肉じゃが ハリハリサラダ もずく入りかき玉汁	米 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油 千切大根・ツナ缶・人参・三度豆・マヨネーズ もずく・卵・だし・淡口醤油	紫いも チップ	おさかなの ソーセージ	ごぼう スナック		乳児 439 kcal 幼児 524 kcal	22	木 麦ロール ★鶏肉の香草焼き 人参サラダ コーンと野菜のスープ	麦ロール(パン) 鶏肉・にんにく・じゃが芋・乾パジル・オリーブ油・塩・こしょう・パン粉 人参・もやし・ほうれん草・コーン缶・淡口醤油・酢・ごま油 じゃが芋・玉ねぎ・クリームコーン缶・鶏がらスープ・塩・こしょう	星っこ	バナナ	★豆かりん とう (手作り)	乳児 424 kcal 幼児 507 kcal
6	火 おにぎり(2種) 山賊焼き ブロッコリーとツナのサラダ ★ブチナポリタン 白菜の野菜スープ りんごジュース・ミニゼリー	米・混ぜるわかめ・ごましお 鶏肉・にんにく・しょうが・淡口醤油・酒・片栗粉・油 ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶・マヨネーズ スパゲティ・ピーマン・玉葱・ウインナー・ケチャップ・ウチワサシ・砂糖 白菜・えのき・人参・コンソメ りんごジュース・ミニゼリー	ふわふわ チップ		おたのしみ おやつ		乳児 540 kcal 幼児 678 kcal	23	金 ご飯 鯖のみそ漬け マカロニサラダ(ハム) 五目汁	米 鯖・酒・みりん・みそ マカロニ・きゅうり・コーン缶・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう 大根・ささがきごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・だし・淡口醤油・みりん	アスパラ ガス	スティック チーズ	まがり せんべい	乳児 488 kcal 幼児 534 kcal
7	水 親子丼 ひじき入りポテトサラダ はんぺんとわかめのすまし汁	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・三つ葉・卵・砂糖・みりん・淡口醤油・醤油・だし汁 ひじき・じゃがいも・きゅうり・りんご・マヨネーズ・塩・こしょう・ハム はんぺん・わかめ・だし・淡口醤油	カルシウム せん	スティック チーズ	マカロニ きなこ (手作り)		乳児 525 kcal 幼児 626 kcal	24	土 ちらしずし ほうれん草の白和え かき玉汁	米・砂糖・酢・塩・高野豆腐・ささがきごぼう・人参・ちくわ・うす揚げ・干し椎茸・乾しらす・きざみのり・だし・砂糖・淡口醤油・みりん ほうれん草・人参・糸こんにゃく・豆腐・すりごま・だし・砂糖・淡口醤油 卵・三つ葉・淡口醤油・片栗粉・だし				乳児 306 kcal 幼児 431 kcal
8	木 ミネラルロール キャベツハンバーグ マカロニサラダ(ツナ) ★玉ねぎと生姜のスープ ミートソーススパゲティ	ミネラルロール(パン) 豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・パン粉・牛乳・卵・塩・こしょう・油・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖 マカロニ・きゅうり・コーン缶・ツナ缶・マヨネーズ・塩・こしょう 玉ねぎ・生姜・コンソメ・醤油・パセリ スパゲティ・合挽ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・フイヨン・塩	鉄入り たっぶり しらすくん	みかん缶	おにぎり (手作り)		乳児 480 kcal 幼児 547 kcal	26	月 ボークカレーライス キャベツとカニカマボン酢サラダ きのこのスープ	米・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・カレールウ・王子様・油 キャベツ・カニカマ・コーン缶・ボン酢 しいたけ・しめじ・えのき・コンソメ	カルテツ いわし おかき	ベビー ダン	麦ふあー パニラ	乳児 494 kcal 幼児 595 kcal
9	金 ブロッコリーとハムのサラダ わかめスープ	スパゲティ・合挽ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・フイヨン・塩 ブロッコリー・ハム・コーン缶・にんじンドレッシング わかめ・青ねぎ・ごま油・鶏がらスープ	こめおこし	ミニゼリー	ワッフル ホットコア	乳児 408 kcal 幼児 488kcal	27	火 ご飯 筑前煮 もやしとほうれん草のナムル 納豆汁	米 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・ちくわ・板こんにゃく・里いも・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 もやし・ほうれん草・淡口醤油・酢・ごま油 納豆・青ねぎ・だし・みそ	野菜 スティック	バナナ	ファイバー ヨーグルト	乳児 472 kcal 幼児 550 kcal	
10	土 イエローロール クラムチャウダー おさかなのソーセージ バナナ 牛乳	イエローロール(パン) ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・チャウダーの素・スキムミルク おさかなのソーセージ バナナ 牛乳	きなこ せんべい		ぼたぼた 焼き		乳児 418 kcal 幼児 492kcal	28	水 ★全粒食パン/カスタードクリーム 鱈のフライ 三度豆とツナのサラダ ★春野菜のスープ	米 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・ちくわ・板こんにゃく・里いも・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 もやし・ほうれん草・淡口醤油・酢・ごま油 納豆・青ねぎ・だし・みそ 全粒食パン/カスタードクリーム 鱈・小麦粉・パン粉・塩・こしょう・油 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ 鶏肉・きぬさや・キャベツ・人参・玉葱・油・鶏がらスープ・淡口醤油	カルシウム せんべい	スティック チーズ	プリン (手作り)	乳児 471 kcal 幼児 498 kcal
12	月 あんかけそば 春巻き 小松菜とうす揚げのカリカリサラダ	中華そば・豚肉・むき海老・白菜・玉ねぎ・もやし・人参・椎茸・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・もやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醤油・塩・砂糖・油 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油	ひじき スティック	ベビー ダン	お好み焼き (手作り)		乳児 481 kcal 幼児 526kcal	29	木 ご飯 けんちん煮 中華サラダ えのきと三つ葉のすまし汁	米 豚肉・大根・人参・ごぼう・里いも・焼き豆腐・ちくわ・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 春雨・きゅうり・梅焼き・すりごま・淡口醤油・酢・ごま油 えのき・三つ葉・だし・淡口醤油	ふんわり さつま ほうろ	ミニゼリー	ハーベスト	乳児 465 kcal 幼児 510 kcal
13	火 ご飯 津島煮 三度豆のおかか和え 冬瓜汁	米 鶏肉・里芋・餅麩・人参・れんこん・ごぼう・さやえんどう・干し椎茸・砂糖・醤油・酒・白ごま・だし 三度豆・おかか・淡口醤油 冬瓜・人参・干しいたけ・鶏ミンチ・オクラ・塩・淡口醤油・片栗粉	木葉 せんべい	おさかなの ソーセージ	カリポテ		乳児 486 kcal 幼児 587kcal	30	金 ご飯 鶏と大根の五目煮 白菜のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	米 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 白菜・きゅうり・人参・もやし・おかか・淡口醤油 じゃがいも・わかめ・だし・みそ	おやつ カステラ	おさかなの ソーセージ	★コーン ブレッド (手作り)	乳児 420 kcal 幼児 503 kcal
14	水 ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の梅焼き和え 吉野汁	米 さば・みそ・土生姜・砂糖・みりん・酒 ほうれん草・梅焼き・砂糖・淡口醤油・だし 鶏肉・大根・人参・里芋・厚揚げ・板こんにゃく・白ネギ・青ねぎ・土生姜・淡口醤油・だし・片栗粉	おから チップ	バナナ	チョイス		乳児 477 kcal 幼児 563 kcal	31	土 ミルクツイスト ミネストローネ バナナ 牛乳	ミルクツイスト(パン) マカロニ・ウインナー・三度豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・トマトピューレ・トマト缶・コンソメ・砂糖 バナナ 牛乳	かまぼこ チップス		源氏パイ	乳児 484 kcal 幼児 578 kcal
15	木 ご飯 チンジャオロース風炒め 粉ふき芋 春雨スープ	米 牛肉・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ水煮・人参・土生姜・酒・砂糖・濃口醤油・塩・片栗粉・みりん・オイスターソース・ごま油 じゃが芋・塩・青のり チンゲン菜・人参・春雨・コンソメ	きなこ ウエハース	スティック チーズ	ミニ クリーム パン 乳児牛乳		乳児 466 kcal 幼児 512 kcal			※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、1~3歳児。乳児デザートは、1歳児と2歳児のみの提供となります。 ※乳児には午前と午後のおやつに牛乳を提供します。ただし献立により、午後の牛乳は提供しない時がありますので、午後のおやつ献立表をご確認ください。 い。幼児は、昼食時に牛乳を提供しています。 ※エネルギーの目標値は 乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。				
16	金 ご飯 厚揚げと豚肉の炒め煮 小松菜とツナのごま酢和え そうめん汁	米 厚揚げ・豚肉・ピーマン・人参・エリンギ・生姜・ごま油・砂糖・濃口しょうゆ・酒・鶏ガラスープ・片栗粉 小松菜・ツナ缶・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 そうめん・人参・オクラ・鶏肉・だし・淡口醤油・みりん	豆乳 ドーナツ	ミニゼリー	みかん缶の ヨーグルト (手作り)		乳児 422 kcal 幼児 534 kcal							
17	土 ミニ黒糖ツイスト ウインナーと野菜のスープ バナナ 牛乳	ミニ黒糖ツイスト(パン) ウインナー・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ バナナ 牛乳	白い風船		胚芽 スティック		乳児 449 kcal 幼児 483 kcal							

今月の郷土料理” 「じゃっば汁」～青森～

「じゃっば」とは津軽弁で「雑把」という意味です。魚を3枚におろした際に出る頭や内臓、身のついた骨などの「あら」を指しており、じゃっば汁は、ブツ切りにした「じゃっば」を野菜などと一緒に煮込んだ汁物で、主に鰹や鮭のじゃっば汁が一般的です。給食では、食べやすいように鰹の切り身で作ります。

新しいおやつ
★豆かりんとう
(材料)大豆・さつま芋・しらす
小麦粉・片栗粉・油
ごま・砂糖・醤油
★コーンブレッド
(材料)ベーコン・クリームコーン・コショウ
ホットケーキミックス・とろけるチーズ

