



# 令和5年度3月給食献立表



基本献立

足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの
1(金)	牛乳 	ごはん からあげ 五目寿司の具 すまし汁	発酵乳 菓子	牛乳,鶏もも,油あげ,木綿豆腐, わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油, 砂糖,菓子	しょうが,にんにく,トマト,かんぴょう, 人参,干し椎茸,コーン,いんげん,えのき だけ
2(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
4(月)	野菜ジュース	ごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	鶏もも,ヨーグルト,脱脂粉乳	精白米,じゃがいも,サラダ油, 砂糖,菓子	野菜ジュース,たまねぎ,人参,しめじ, リンビース,にんにく,しょうが,バナナ, みかん缶,もも缶,パイン缶,ブルー
5(火)	牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き 貝たくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳,鮭,油あげ	精白米,マヨネーズ,じゃがい も,菓子	ブロッコリー,人参,大根,ねぎ,バナナ 菓子
6(水)	牛乳	コッペパン 鶏のコンフレーク焼き コールスローサラダ	牛乳 人参蒸しパン	牛乳,鶏もも皮なし,ハム,豆乳	コッペパン,マヨネーズ,コーン フレーク,ルゥドレツツツ,薄力 粉,砂糖	
7(木)	ヨーグルト	ごはん 煮魚 ごま酢和え はっさく	牛乳 ごまラスク	ヨーグルト,さば,ハム,牛乳	精白米,砂糖,はるさめ,ごま,食 パン,グラニュー糖,マーガリン	しょうが,いんげん,きゅうり,人参,ほう れんそう,はっさく
8(金)	牛乳	ごはん ミートボールのチャップ 煮 野菜スープ	発酵乳 菓子	牛乳,豚ひき肉,ベーコン,発酵 乳	精白米,かたくり粉,サラダ油, 砂糖,菓子	たまねぎ,ブロッコリー,人参,もやし
9(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
11(月)	野菜ジュース	ごはん 中華丼の具 小松菜のナムル	りんごジュース 黒糖蒸しパン	豚肉,豆乳	精白米,サラダ油,かたくり粉, ごま油,砂糖,ごま,薄力粉,黒砂 糖	野菜ジュース,人参,ピーマン,はくさい, チンゲンサイ,たまねぎ,ごまつな,もや し,100%アップルジュース
12(火)	牛乳	食パン 青菜のオムレツ 豆乳コーンスープ	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳,鶏卵,ツナ,豆乳,脱脂粉乳, ヨーグルト	食パン,サラダ油,マヨネーズ, 砂糖,菓子	ほうれんそう,たまねぎ,ブロッコリー, コーン,クリームコーン缶
13(水)	牛乳	ごはん 豚肉と大豆の煮込み なめこ汁	牛乳 フルーツコーンフレ ーク	牛乳,豚肉,昆布,大豆水煮,木綿 豆腐,わかめ	精白米,砂糖,サラダ油,コーン フレーク	ごぼう,たけのこ水煮,人参,なめこ,ねぎ, バナナ,みかん缶,リース
14(木)	ヨーグルト	ごはん かしきの照り焼き マカロニサラダ デコボン	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト,めかじき,ツナ,牛 乳	精白米,ごま,マカロニ,マヨ ネーズ,食パン,いちごジャム	トマト,キャベツ,きゅうり,デコボン
15(金)	牛乳	ごはん からあげ 五目寿司の具 すまし汁	発酵乳 菓子	牛乳,鶏もも,油あげ,木綿豆腐, わかめ,発酵乳	精白米,かたくり粉,サラダ油, 砂糖,菓子	しょうが,にんにく,トマト,かんぴょう, 人参,干し椎茸,コーン,いんげん,えのき だけ
16(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
18(月)	野菜ジュース	ごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	鶏もも,ヨーグルト,脱脂粉乳	精白米,じゃがいも,サラダ油, 砂糖,菓子	野菜ジュース,たまねぎ,人参,しめじ, リンビース,にんにく,しょうが,バナナ, みかん缶,もも缶,パイン缶,ブルー
19(火)	牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き 貝たくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳,鮭,油あげ	精白米,マヨネーズ,じゃがい も,菓子	ブロッコリー,人参,大根,ねぎ,バナナ 
21(木)	ヨーグルト	ごはん 煮魚 ごま酢和え はっさく	牛乳 ごまラスク	ヨーグルト,さば,ハム,牛乳	精白米,砂糖,はるさめ,ごま,食 パン,グラニュー糖,マーガリン	しょうが,いんげん,きゅうり,人参,ほう れんそう,はっさく
22(金)	牛乳	ごはん ミートボールのチャップ 煮 野菜スープ	発酵乳 菓子	牛乳,豚ひき肉,ベーコン,発酵 乳	精白米,かたくり粉,サラダ油, 砂糖,菓子	たまねぎ,ブロッコリー,人参,もやし
23(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	
25(月)	野菜ジュース	ごはん 中華丼の具 小松菜のナムル	りんごジュース 黒糖蒸しパン	豚肉,豆乳	精白米,サラダ油,かたくり粉, ごま油,砂糖,ごま,薄力粉,黒砂 糖	野菜ジュース,人参,ピーマン,はくさい, チンゲンサイ,たまねぎ,ごまつな,もや し,100%アップルジュース
26(火)	牛乳	食パン 青菜のオムレツ 豆乳コーンスープ	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳,鶏卵,ツナ,豆乳,脱脂粉乳, ヨーグルト	食パン,サラダ油,マヨネーズ, 砂糖,菓子	ほうれんそう,たまねぎ,ブロッコリー, コーン,クリームコーン缶
27(水)	牛乳	ごはん 豚肉と大豆の煮込み なめこ汁	牛乳 フルーツコーンフレ ーク	牛乳,豚肉,昆布,大豆水煮,木綿 豆腐,わかめ	精白米,砂糖,サラダ油,コーン フレーク	ごぼう,たけのこ水煮,人参,なめこ,ねぎ, バナナ,みかん缶,リース
28(木)	ヨーグルト	ごはん かしきの照り焼き マカロニサラダ デコボン	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト,めかじき,ツナ,牛 乳	精白米,ごま,マカロニ,マヨ ネーズ,食パン,いちごジャム	トマト,キャベツ,きゅうり,デコボン
29(金)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト,牛乳	総菜パン,菓子	

3歳未満児月平均栄養価

エネルギー 449kcal

たんぱく質 19.3g

脂質 13.7g

食塩 1.5g

3歳以上児月平均栄養価

エネルギー 374kcal

たんぱく質 18.6g

脂質 15.3g

食塩 1.7g

※保育所給食においては、毎日産地の確認を行っています。

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

