3月の献立

令和5年度
長井市給食共同調理場　幼児給食
献立作成者：栄養士　佐竹直子

日（曜日）	献立	材料	日（曜日）	献立	材料
1 金	【ひな祭り献立】 ちらし寿司 ミモザ和え すまし汁 （パンダなると・豆腐 しめじ・わかめ・みつば） いちご　ひなあられ （５歳児牛乳）	 **ごはん**,きび砂糖,ごま,昆布,えび,なると イタヤ貝,豆腐,のり,**草岡ハム**,かつお節 わかめ,干椎茸,人参,れんこん,キャベツ ほうれん草,とうもろこし,いちご,米酢 しめじ,みつば,塩,みりん,酒 醤油,ひなあられ	13 水	ごはん 鶏のきじ焼き レモン和え 豚肉のみそスープ 野菜ジュース	**ごはん**,きび砂糖,鶏肉,豚肉,**みそ**,生姜 大根,きゅうり,キャベツ,甘夏,レモン **にんにく**,もやし,人参,ねぎ とうもろこし,みりん,醤油,酒,塩 米酢,鶏がらスープ,野菜ジュース
4 月	ごはん さばのみそ煮 ひじき炒り煮 みそ汁（キャベツ 小松菜・しめじ・油揚げ） ヨーグルト （５歳児牛乳）	**ごはん**,米油,糸こん,きび砂糖 さばみそ煮,鶏肉,さつま揚げ ひじき,**打ち豆**,油揚げ,かつお節 **みそ**,煮干し,ヨーグルト 人参,キャベツ,しめじ,小松菜 醤油,みりん	14 木	シーフードスパゲティ カミカミマヨサラダ トマトスープ 奄美たんかん （５歳児牛乳）	スパゲティ,オリーブオイル,ごま 豆乳バター,ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,えび,あさり,いか,イタヤ貝 たこ,昆布,鶏肉,ベーコン,乾燥パセリ マッシュルーム,しめじ,エリンギ 玉ねぎ,**にんにく**,ごぼう,人参,キャベツ トマト,奄美たんかん,白ワイン 塩,醤油,ブイヨン
5 火 ★	おこめパン （いちごジャム） えびフライ 小魚サラダ 米粉シチュー 野菜ジュース	お米パン,米油,きび砂糖,ごま油,**米粉** じゃがいも,豆乳バター,ひじき いちごジャム,エビフライ,揚げちりめん 鶏肉,牛乳,生クリーム,人参,キャベツ きゅうり,玉ねぎ,しめじ マッシュルーム ノンエッグタルタルソース,米酢 醤油,ブイヨン,塩,野菜ジュース	15 金	ごはん 豚肉の黒みつ和え 草岡ハム入りおひたし みそ汁 （豆腐・わかめ・ねぎ） ヨーグルト （５歳児牛乳）	**ごはん**,でんぷん,米油,黒糖,豚肉 **みそ**,**草岡ハム**,かつお節,豆腐,わかめ 煮干し,ヨーグルト,生姜,玉ねぎ カラーピーマン,キャベツ ほうれん草,ねぎ,酒,醤油,みりん
6 水	ビビンバ丼 （麦入りごはん） メープル 小魚アーモンド 肉入りワンタンスープ 牛乳	**ごはん**,大麦,ごま油,ごま,きび砂糖 アーモンド,メイプルシロップ,牛肉 **みそ**,煮干し,肉入りワンタン,牛乳 ぜんまい,ねぎ,**にんにく**,ほうれん草 豆もやし,人参,干椎茸,たけのこ,青梗菜 もやし,みりん,酒,醤油,コチュジャン 塩,鶏がらスープ	18 月	【食育の日献立】 ごはん 鯉のやわらか煮 ひやしる みそ汁 （あさり・豆腐・ねぎ） バナナ （５歳児牛乳）	**ごはん**,つきこん,きび砂糖,**打ち豆** 鯉のやわらか煮,高野豆腐,あさり ほたて貝柱水煮,豆腐,かつお節 煮干し,**みそ**,干椎茸,人参,キャベツ ほうれん草,ねぎ,バナナ,醤油,酒,みりん
7 木 ★	ごはん さわらの西京焼き 野菜の マスタードチキン和え みそかきたま汁 しらぬい （５歳児牛乳）	**ごはん**,きび砂糖,米油,でんぷん,さわら **みそ**,鶏肉,豆腐,なると,たまご かつお節,さわら,みそ,鶏肉,豆腐,なると たまご,かつお節,キャベツ,きゅうり カラーピーマン,とうもろこし,レモン ごぼう,干椎茸,きくらげ,みつば しらぬい,酒,みりん,塩,米酢 あらびきマスタード,こしょう	19 火	ちゃんぽんめん 棒餃子 さつまいもかりんとう 牛乳	国産小麦ラーメン,米油,さつまいも 黒糖,豚肉,あさり,いか,イタヤ貝,たこ えび,有機豆乳,牛乳,キャベツ,玉ねぎ もやし,きくらげ,ねぎ,人参,かまぼこ 鶏がらスープ,塩,醤油,酒,棒餃子
8 金	もち麦入りごはん 鶏肉のレモン漬け 大根と わかめのマヨサラ 石狩汁 牛乳	**ごはん**,もち麦,でんぷん,米油,きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも 豆乳バター,鶏肉,わかめ,鮭,豆腐,**みそ** 牛乳,レモン,乾燥パセリ,大根,胡瓜 人参,ねぎ,とうもろこし,醤油,みりん,酒	21 木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 納豆和え カニカマの中華スープ 野菜ジュース	**ごはん**,ノンエッグマヨネーズ,たら きび砂糖,でんぷん,ごま油,**みそ**,**納豆** かつお節,カニカマフレーク,豆腐 玉ねぎ,パプリカ,ほうれん草,豆もやし 人参,きくらげ,生姜,青梗菜,塩 こしょう,醤油,鶏がらスープ 野菜ジュース
11 月	【リメンバー３・１１ ローリング ストック献立】 レトルトカレー （玄米入りごはん） ヒレカツ ごぼうと 茎わかめのサラダ いちご （５歳児牛乳）	**ごはん**,玄米,小麦粉,パン粉,米油 ごま,豚ひれ,茎わかめ,ごぼう,人参 いちご,レトルトカレー,塩 青じそドレッシング,酒	22 金	【卒園・進級 おめでとう献立】 お赤飯（ごま塩） ミートローフ ブロッコリーサラダ みそ汁（みつば 花麩・わかめ・しめじ） バニラアイス （５歳児牛乳） 	赤飯,ごま,米油,パン粉,きび砂糖 ごま油,花麩,豚肉,牛肉,有機豆乳 **草岡ハム**,わかめ,かつお節,煮干し **みそ**,バニラアイス,玉ねぎ,人参 ブロッコリー,キャベツ,しめじ とうもろこし,きゅうり,みつば 白ワイン,塩,こしょう,醤油 トマトケチャップ,ナツメグ 中濃ソース,赤ワイン,米酢
12 火	ごはん 鮭の塩麹焼き 肉じゃが みそ汁（小松菜 生揚げ・しめじ） はるか （５歳児牛乳）	**ごはん**,じゃがいも,糸こん,きび砂糖 麩,さけ,豚肉,生揚げ,かつお節,**みそ** 煮干し,人参,玉ねぎ,さやいんげん しめじ,小松菜,はるか,酒,塩麹 醤油,みりん			

★アレルギー対応食提供日　　5日（乳）　7日（卵）
月平均　432ｋcal　タンパク質18.8ｇ　脂質12.5ｇ　塩1.4g
☆材料の都合により食材を変更することがあります。
☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。
☆長井市産の食材は太字になっています。
☆（5歳児牛乳）と記載のある日は、5歳児のみ牛乳がつきます。
（材料に牛乳の記載はありません）

＊みそは、児童センターの5歳児さんが長井市産の大豆と米で作ったみそです。