

令和7年3月分 予定献立表



幼稚園

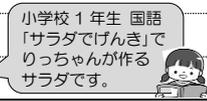
日 / 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミ ン		炭水化物	脂 質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	
3 月	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳	油揚げ	飲用牛乳	にんじん	枝豆 れんこん 干しいたけ	米 大麦 砂糖	402
	さけの塩焼き	ひなまつり献立	さけ					
	かす汁	豆腐 合わせみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 玉ねぎ えのきたけ		20.2	
	ひなあられ					ひなあられ		
4 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	410
	中華鍋		豚肉 焼き豆腐		にんじん	白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ		
	コーンしゅうまい		たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮	
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ごま	
5 水	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン	484
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	中華そば 米油	
	肉団子の甘辛煮		鶏肉			玉ねぎ		
	フルーツのりんごゼリーあえ					黄桃 パイナップル	りんごゼリー	
6 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	455
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉 米油	
	三色すまし汁		豆腐		にんじん 三つ葉	大根	焼きふ	
	菜の花のあえ物		まぐろ油漬		菜花	キャベツ	砂糖 ごま	
7 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	483
	いわしの煮付け		いわし			しょうが		
	じゃが芋のそぼろ煮		豚肉 ちくわ		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	
	たくあんあえ				水菜	キャベツ たくあん	ごま	
10 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	491
	ポークビーンズ		豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 米油	
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉			しょうが		
	切り干し大根入りコールスロー				にんじん	切り干し大根 キャベツ とうもろこし	ドレッシング	
11 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	478
	子持ちししゃもフライ			子持ちししゃも			パン粉 でん粉 小麦粉 米油	
	[ソース] ◆チンゲンサイのとろとろ煮	富士松南小学校6年生 榊原 実夢奈さんの 我が家のじまん料理です	鶏肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ とうもろこし しょうが	でん粉	
	もやしときゅうりのナムル					もやし きゅうり	ごま油	
12 水	ビーンスカレーソース (ソフトめん・ソース)	牛乳	豚肉 大豆	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	ソフトめん カレールー	551
	菜の花とツナのオムレツ		卵 まぐろ油漬		菜花		米油	
	清見オレンジ					清見オレンジ		
	25.2							
13 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	457
	さわらの西京焼き		さわら 米みそ					
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	
	キャベツの赤じそあえ				赤じそ	キャベツ		
14 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	424
	ハンバーグの照り焼きソースかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 米油	
	新じゃが芋とわかめのみそ汁		鶏肉 米みそ	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	
	切り干し大根のいため煮		油揚げ ちくわ		にんじん	切り干し大根	砂糖 米油	
献立表の見方 [] : 卓上物 【 】 : 業者配送 太字 : 新献立 ◆ : 我が家のじまん料理							エネルギー基準値 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。
 食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。
 献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》



幼児園

17 月	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米	
	ビーフストロガノフ	 牛肉		脱脂粉乳	トマト にんじん	枝豆 玉ねぎ マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルウ
	とうもろこしのグラタン	おめでとうございます おから 豆乳				とうもろこし 玉ねぎ	マッシュポテト 米粉	
	ブロッコリーのサラダ	 プチお祝いりんごゼリー			ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング
18 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	みそカツ		豚肉				パン粉 小麦粉	米油
	[甘みそ]		甘みそ					
	すまし汁	 小松菜 1年生 国語「サラダでげんき」でりっちゃんが作るサラダです。	かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ		
	りっちゃんのサラダ	 ハム かつお節	昆布		トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油
19 水	肉うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ	飲用牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん 砂糖	
	コロケ					玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	米油
	小松菜のごまあえ				小松菜	もやし	砂糖	ごま
21 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米	
	ちくわのカレー揚げ	 ちくわ					小麦粉	米油
	どさんこ汁 (北海道)	 豚肉 豆腐 米みそ	わかめ		ねぎ	玉ねぎ とうもろこし しょうが	じゃが芋	
	千草あえ		まぐろ油漬 油揚げ		ほうれん草 にんじん	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油

愛知県産の食材 主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ 菜花 にんじん ねぎ パセリ ブロッコリー ほうれん草 (今月の予定) 三つ葉 キャベツ きゅうり 大根 水菜 牛肉 鶏肉 豚肉 れんこん 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干しいたけ

日本全国味めぐり

今月の味めぐりは「北海道」です



どさんこ汁

どさんこは、漢字で「道産子」と書き、本来は北海道で生まれた人を指しますが、広い意味で「北海道で生まれたもの」を指すこともあります。

どさんこ汁は、北海道の産物がたくさん入った汁物です。北海道は、広大な農地で、とうもろこし、じゃが芋、玉ねぎなどをたくさん栽培しています。また、牧畜も盛んで、豚や牛なども飼育しています。北海道がぎっしり入ったどさんこ汁を味わって食べましょう。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

菜の花のあえ物

一作り方

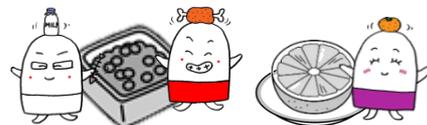
一材料(4人分)一

- まぐろ油漬 25g
- 菜の花 60g
- キャベツ 80g
- すりごま 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2

- ① 砂糖としょうゆを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱し(600W30秒程度)、冷ましておきます。
- ② 菜の花は2cm幅、キャベツは千切りにします。
- ③ ②の菜の花とキャベツを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱し(600W2分程度)、冷ましておきます。
- ④ ③に①とまぐろの油漬を加え混ぜ合わせて、出来上がりです。

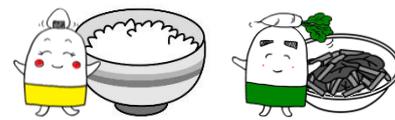
※作ってすぐに食べられますが、冷蔵庫で30分ほど置くと味がよくなじみます。

食まる5人がそろって 朝食の組み合わせ



チーズ納豆
納豆に5mm角の
チーズを加えます

清見オレンジ
3月12日
※日にちは
給食での実施日



ご飯

菜の花のあえ物

3月6日
※日にちは給食での実施日

今回は菜の花でしたが、ブロッコリーなど他の食材でも作れます。ブロッコリーにする場合は、芯は細かく切って、入れると良いです。