

令和4年3月分 予定献立表



幼稚園

刈谷市学校給食センター

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ ン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1 火	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		
	肉団子の甘辛煮	鶏肉 豚肉			玉ねぎ		豚脂	524
	野菜たっぷりシーフード焼きそば	えび いか		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが しめじ	中華そば	米油	21.5
	アセロラゼリーのフルーツあえ				黄桃 バイナッブル	アセロラジュレ		
2 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	米油	448
	すまし汁	かまぼこ 豆腐 湯葉		にんじん 三つ葉	白菜			18.1
	菜の花とキャベツのあえもの			菜の花	キャベツ とうもろこし	砂糖		
3 木	五目ちらしずし 牛乳 (麦ご飯・五目ちらしずしの具)	ちくわ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	れんこん かんぴょう 干ししいたけ 枝豆	麦ご飯 砂糖		499
	ぶりの三河みりん焼き ☆ひなまつり☆ 行事食	ぶり						
	ふ玉汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ えのきたけ	焼きふ		21.4
	【ひなまつりゼリー】					ひなまつりゼリー		
4 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	399
	はるさめとわかめのスープ	なると巻 生揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	とうもろこし	はるさめ	ごま油	15.5
	ほうれん草ともやしのナムル	まぐろ		ほうれん草	もやし しょうが		大豆油 ごま油	
7 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チーズミンチカツ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	498
	春キャベツたっぷり豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 ミックスみそ		にんじん ねぎ	春キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		20.5
	切り干し大根のあえ物	まぐろ	ひじき	にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし	砂糖	大豆油	
8 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		492
	野菜と高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう	里芋 砂糖		21.3
	キャベツのカラフルあえ			広島菜 京菜 大根葉 にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ 梅 とうもろこし			
9 水	五目うどん 牛乳 (白玉うどん・五目うどんの汁)	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ	白玉うどん でんぶん		508
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	青のり粉			小麦粉	米油	19.4
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	砂糖	ごま ごま油 米油	
	◆なんちゃってマーボー豆腐	双葉小学校6年生 江坂 蒼依さんの 我が家のじまん料理です。 大根を、豆腐に見立てた 料理です。	豚肉 赤みそ	ほうれん草	大根 白ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖		538
10 木	春巻き		豚肉	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春巻きの皮 はるさめ	米油	17.9
	チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろ		チンゲンサイ	もやし	砂糖	大豆油 ねりごま	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		米油	493
11 金	野菜たっぷりビーフシチュー	牛肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん	枝豆 玉ねぎ	じゃが芋	ハヤシルウ	22.8
	春キャベツのサラダ				春キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	

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。気をつけて食べましょう。》

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



幼児園

14月	シャキシャキそぼろ丼 (麦ご飯・シャキシャキそぼろ丼の具)	牛乳 豚肉	飲用牛乳	ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが	麦ご飯 砂糖 でんぶん	米油	468
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ 鶏レバー				でんぶん 米粉 砂糖	米油 アーモンド	20.8
	じゃが芋のみそ汁	ミックスみそ		小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		
15火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		472
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			19.5
	豆じゃが	豚肉 大豆		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		
16水	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		
	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース)	牛乳 豚肉	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たけのこ 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	ソフトめん	ハヤシルウ	582
	フレンチサラダ 【お祝いクレープ】			赤パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	米油	21.8
17木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		432
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	19.6
	沢煮椀 ブロッコリーとキャベツのサラダ	豚肉 かまぼこ		にんじん 三つ葉 ブロッコリー	ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ 枝豆		ドレッシング	
18金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		525
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	23.3
	野菜と生揚げのうま煮 菜の花のあえ物	鶏肉 生揚げ		小松菜 にんじん 菜の花 にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし	じゃが芋 砂糖	砂糖	ごま
22火	クロスロールパン	牛乳	飲用牛乳			クロスロールパン		564
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	ハヤシルウ デミグラスソース 米油	23.1
	コンソメスープ まめまめサラダ	ベーコン まぐろ 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	じゃが芋	コーンオイル 大豆油 ドレッシング	
23水	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			金芽玄米ご飯		509
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				20.2
	キーマカレー 清見オレンジ	豚肉	脱脂粉乳	にんじん 赤パプリカ トマト	枝豆 玉ねぎ しょうが 清見オレンジ	じゃが芋	コーンオイル 米油 カレールウ	

旬

の野菜レシピ紹介

【菜の花とキャベツのあえもの】

— 材料（4人分） —

菜の花	55 g
キャベツ	75 g
ホールコーン	30 g
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

— 作り方 —

- ① 菜の花を3 cmの長さに、キャベツは5 mm幅程度の千切りにする。
- ② 砂糖としょうゆを合わせてたれを作っておく。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れてゆでる。
- ④ ゆでた野菜をザルにあけ、粗熱をとりしっかり水気を切る。
- ⑤ ④とホールコーンを②のたれであえたら出来上がり。



菜の花（菜花）

菜の花、キャベツ、ホールコーンは、
体の調子を整える**ベジまる**の仲間です。

★3月2日(水)の給食に登場します。お楽しみに♪

春の訪れを告げる菜の花は、早春においしい緑黄色野菜です。

ビタミン類やミネラル類を多く含み、特にビタミンCが豊富です。少し苦みがありますが、
お浸しやサラダ、いため物、お吸い物などにして春の味を楽しみましょう。



※分量は給食レシピを元に作成した目安です。お好みに合わせて調整してください。

