

3月 給食献立表 (アレルギー:卵)

令和8年

未満児

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	栄養量	卵
2	月	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 納豆和え 小松菜の味噌汁 黄桃缶	●ミルク蒸しパン [卵] 麦茶	牛乳・豚肉・納豆・かつお節・味噌 ●[卵]卵	ぼたぼた焼・米・片栗粉 ホットケーキミックス・砂糖・油	しょうが・もやし・ほうれん草・人参 きゅうり・小松菜・白ねぎ・たまねぎ 黄桃缶詰	I補給-(kcal) 524 食塩相当量(g) 1.8	●
3	火	ばかうけ 牛乳	●ひなまつりちらし寿司 [卵] 鯖の照り焼き ●ニルバーサラダ [卵] お麩のすまし汁 りんご	ひなあられ カルピス	牛乳・鶏肉・油揚げ・さば ●[卵]鶏糸卵 ●[卵]ハム	ばかうけ・米・砂糖・油・ごま・ほろさめ 花巻・ひなあられ ●[卵]マヨネーズ	しいたけ・人参・きぬさや・キャベツ きゅうり・たまねぎ・ほうれん草・りんご	I補給-(kcal) 518 食塩相当量(g) 1.5	●
4	水	ハッピーターン 牛乳	ミートソーススパゲティ ●さつま羊サラダ [卵] コンソメスープ パナナ	おかかおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・糸かつお節 ●[卵]ハム	ハッピーターン・スパゲティ・砂糖 さつままいも・米・ごま ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・人参・しめじ トト・きゅうり・キャベツ・もやし・わかめ バナナ	I補給-(kcal) 512 食塩相当量(g) 1.3	●
5	木	ばりんこ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきとツナのサラダ けんちん汁 オレンジ	マシュマロサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・油揚げ	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま・油 さいとも・ごま油・マシュマロ クラッカー	ひじき・もやし・きゅうり・人参・ごぼう 白ねぎ・大根・オレンジ	I補給-(kcal) 421 食塩相当量(g) 1.5	
6	金	星たべよ 牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え コンソメスープ フルーツ缶	ミルクもち 麦茶	牛乳・鶏肉・きな粉	星たべよ・米・砂糖・片栗粉・油・ごま油	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・塩昆布 たまねぎ・ほうれん草・フルーツカクテル みかん缶詰	I補給-(kcal) 438 食塩相当量(g) 1.4	
7	土	ぼたぼた焼	●ナポリタン [卵] コンソメスープ	●チョコスクッキー [卵]	●[卵]ハム ●[卵]ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ・油 砂糖 ●[卵]チョコクッキー	たまねぎ・緑ピーマン・わかめ	I補給-(kcal) 419 食塩相当量(g) 1.5	●
9	月	雪の宿 牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ 根菜の煮物 ほうれん草の味噌汁 パン缶	●パウンドケーキ [卵] 麦茶	牛乳・カレイ・鶏肉・味噌 ●[卵]卵	雪の宿・米・砂糖・さいとも・じゃがいも ホットケーキミックス・油	たまねぎ・大根・ごぼう・人参・しいたけ ほうれん草・白ねぎ・バナナ	I補給-(kcal) 486 食塩相当量(g) 1.7	●
10	火	星たべよ 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き わかめサラダ 中華スープ オレンジ	お麩スナック 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐	星たべよ・米・油・砂糖・ごま・麩・バター	わかめ・もやし・キャベツ・きゅうり・小松菜 白ねぎ・オレンジ	I補給-(kcal) 451 食塩相当量(g) 1.3	
11	水	ソフトサラダ 牛乳	たぬきうどん チーズささみフライ ●マゼドアンサラダ [卵] パナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳・鶏肉・ささみ・チーズ・鮭フレーク ●[卵]ハム	ソフトサラダ・せんべい・うどん・天かす・油 じゃがいも・米・ごま ●[卵]マヨネーズ	ほうれん草・白菜・人参 しいたけ・きゅうり・バナナ	I補給-(kcal) 565 食塩相当量(g) 1.5	●
12	木	ばかうけ 牛乳	ごはん ハンバーグ ●ソーザンサラダ風 [卵] コンソメスープ いちごゼリー	●ロールケーキ [卵] りんごジュース	牛乳・チーズ・肉パ ●[卵]ベーコン	ばかうけ・米・砂糖・加糖ブリーの素 ●[卵]ロールケーキ ●[卵]マヨネーズ	ストロベリー・キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・もやし・たまねぎ・りんごジュース	I補給-(kcal) 491 食塩相当量(g) 1.5	●
13	金	ばりんこ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 春雨の和え物 お麩のすまし汁 りんご缶	みかんゼリー 麦茶	牛乳・豚肉・味噌	三幸ばりんこ・米・ごま油・ほろさめ・砂糖 麩・加糖ブリーの素	キャベツ・人参・緑ピーマン・もやし きゅうり・たまねぎ・ほうれん草・りんご缶 みかん	I補給-(kcal) 429 食塩相当量(g) 1.5	
14	土	ばかうけ	●チキンライス [卵] コンソメスープ	●カスタードケーキ [卵]	鶏肉・エダムチーズ ●[卵]卵	ばかうけ・米・ラード・砂糖・油 ●[卵]カスタードケーキ	たまねぎ・人参・グリンピース・ほうれん草	I補給-(kcal) 473 食塩相当量(g) 1.6	●
16	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鯖のおろし煮 ●納豆サラダ [卵] 豚汁 フルーツ缶	のり塩ポテト 麦茶	牛乳・さば・納豆・豚肉 豆腐・味噌	ハッピーターン・米・砂糖・フライドポテト・油 ●[卵]マヨネーズ	大根・もやし・ほうれん草・人参・きゅうり ごぼう・白ねぎ・フルーツカクテル みかん缶詰・青粉	I補給-(kcal) 521 食塩相当量(g) 1.6	●
17	火	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ ●かき玉スープ [卵] オレンジ	手作りちんすこう 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ ●[卵]卵	ぼたぼた焼・米・油・砂糖・片栗粉・ごま 小麦粉	たまねぎ・しいたけ・もやし きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・オレンジ	I補給-(kcal) 513 食塩相当量(g) 1.6	●
18	水	星たべよ 牛乳	●ロールパン [卵] ポテトグラタン ●胡麻ネーズ和え [卵] コンソメスープ パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ ●[卵]ハム	星たべよ・じゃがいも・パン粉・ごま・米 天かす ●[卵]ロールパン ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・しめじ・ブロッコリー・カブ ストロベリー・人参・バナナ	I補給-(kcal) 544 食塩相当量(g) 1.8	●
19	木	ばりんこ 牛乳	ごはん ●親子煮 [卵] 蒸し鶏のサラダ じゃがいもの味噌汁 りんご	プリン 麦茶	牛乳・鶏肉・蒸し鶏・味噌 ●[卵]卵	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま じゃがいも プリンMixU	たまねぎ・キャベツ・もやし きゅうり・人参・ほうれん草・白ねぎ・りんご	I補給-(kcal) 494 食塩相当量(g) 1.7	●
23	月	星たべよ 牛乳	ごはん 白身魚フライ ひじき炒め煮 味噌汁 黄桃缶	●フレンチトースト [卵] 麦茶	牛乳・たら・刻み揚げ・味噌 ●[卵]卵	星たべよ・米・小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・食パン	ひじき・しいたけ・人参・いんげん ほうれん草・白ねぎ 黄桃缶詰	I補給-(kcal) 439 食塩相当量(g) 1.5	●
24	火	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 八宝菜 ●ブロッコリーとツナのサラダ [卵] 中華スープ オレンジ	ムース 麦茶	牛乳・豚肉・なるど・ツナ	ソフトサラダ・せんべい・米・砂糖・油 デザートミ ●[卵]マヨネーズ	白菜・たまねぎ・人参・しいたけ ブロッコリー・ストロベリー・もやし・ほうれん草 白ねぎ・オレンジ	I補給-(kcal) 489 食塩相当量(g) 1.5	●
25	水	ハッピーターン 牛乳	豚南蛮うどん とり天 キャベツともやしの和え物 パナナ	青菜おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・鶏肉	ハッピーターン・うどん・片栗粉・ごま油・米 ごま	たまねぎ・人参・しいたけ・ほうれん草 白ねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり 塩昆布・バナナ	I補給-(kcal) 487 食塩相当量(g) 1.5	
26	木	ばりんこ 牛乳	ごはん 鶏の松風焼き 切干大根の旨煮 すまし汁 りんご	手作りクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	三幸ばりんこ・米・砂糖・油・ごま・小麦粉 バター	たまねぎ・人参・切干大根 しいたけ・たまねぎ・わかめ・りんご	I補給-(kcal) 505 食塩相当量(g) 1.6	
27	金	ぼたぼた焼 牛乳	カレーライス ●南瓜サラダ [卵] わかめスープ フルーツ缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・豆腐 ●[卵]ハム	ぼたぼた焼・米・じゃがいも・油 カレー粉 ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・人参・南瓜・きゅうり・わかめ 白ねぎ・フルーツカクテル・みかん缶詰	I補給-(kcal) 540 食塩相当量(g) 1.5	●
28	土	雪の宿	焼きそば 中華スープ	●パウムクーヘン [卵]	豚肉	雪の宿・焼きそば・油 ●[卵]パウムクーヘン	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	I補給-(kcal) 469 食塩相当量(g) 1.5	●
30	月	ばかうけ 牛乳	ごはん 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう なすの味噌汁 りんご缶	●きな粉揚げパン [卵] 麦茶	牛乳・たら・豚肉・味噌・きな粉	ばかうけ・米・片栗粉・油・砂糖・麩 ●[卵]ロールパン	たまねぎ・人参・ごぼう なす・ほうれん草 りんご缶	I補給-(kcal) 551 食塩相当量(g) 1.6	●
31	火	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ●ジャーマンポテト [卵] すまし汁 オレンジ	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌 ●[卵]ベーコン	ぼたぼた焼・米・砂糖・ごま・じゃがいも マシュマロ・コーンフレーク・バター	たまねぎ・大根・人参・白ねぎ・わかめ オレンジ	I補給-(kcal) 476 食塩相当量(g) 1.6	●

([卵] :アレルギー食品 ● :特定原材料)

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
490 kcal	17.8 g	17.8 g	183 mg	2.2 mg	185 μg	0.28 mg	0.35 mg	30 mg

卵アレルギー食(未満児) 献立 3月

つくばさくら保育園

日付		品名	乳または乳を 原材料に使用するもの	変更後
3月2日	給食	該当なし		
3月2日	夕おやつ	ミルク蒸しパン	卵	除去
3月3日	給食	ひなまつりちらし寿司	錦糸卵	除去
3月3日	給食	シルバーサラダ	ハム	卵不使用のハム
3月3日	給食	シルバーサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月3日	夕おやつ	該当なし		
3月4日	給食	さつま芋サラダ	ハム	卵不使用のハム
3月4日	給食	さつま芋サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月4日	夕おやつ	該当なし		
3月5日	給食	該当なし		
3月5日	夕おやつ	該当なし		
3月6日	給食	該当なし		
3月6日	夕おやつ	該当なし		
3月9日	給食	該当なし		
3月9日	夕おやつ	パウンドケーキ	卵	除去
3月10日	給食	該当なし		
3月10日	夕おやつ	該当なし		
3月11日	給食	マセドアンサラダ	ハム	卵不使用のハム
3月11日	給食	マセドアンサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月11日	夕おやつ	該当なし		
3月12日	給食	シーザーサラダ風	ベーコン	卵不使用のベーコン
3月12日	給食	シーザーサラダ風	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月12日	夕おやつ	ロールケーキ	卵	手作りケーキ
3月13日	給食	該当なし		
3月13日	夕おやつ	該当なし		
3月16日	給食	納豆サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月16日	夕おやつ	該当なし		
3月17日	給食	かき玉スープ	卵	除去
3月17日	夕おやつ	該当なし		
3月18日	給食	ロールパン	卵	食パン
3月18日	給食	胡麻ネーズ和え	ハム	卵不使用のハム
3月18日	給食	胡麻ネーズ和え	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月18日	夕おやつ	該当なし		
3月19日	給食	親子煮	卵	除去
3月19日	夕おやつ	該当なし		
3月23日	給食	該当なし		
3月23日	夕おやつ	フレンチトースト	卵	除去
3月24日	給食	ブロッコリーとツナのサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月24日	夕おやつ	該当なし		
3月25日	給食	該当なし		
3月25日	夕おやつ	該当なし		
3月26日	給食	該当なし		
3月26日	夕おやつ	該当なし		
3月27日	給食	南瓜サラダ	ハム	卵不使用のハム
3月27日	給食	南瓜サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
3月27日	夕おやつ	該当なし		
3月30日	給食	該当なし		
3月30日	夕おやつ	きな粉揚げパン	ロールパン	きなこ蒸しパン
3月31日	給食	ジャーマンポテト	ベーコン	卵不使用のベーコン
3月31日	夕おやつ	該当なし		