

3月給食予定献立表

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	金		五目チャーハン お花のハンバーグ 豆腐のすまし汁 みかんヨーグルト	花型豆腐ハンバーグ かにかまぼこ、絹ごし豆腐 みかんヨーグルト、牛乳	ブロッコリー、スイートコーン プチトマト、万能ねぎ ぶどうジュース	五目チャーハン サラダ油、花ふ ケーキ	599 (645)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
2	土		たぬきうどん さくらしゅうまい 桃ゼリー	たまご、パンダさんなると さくらしゅうまい 乳酸菌飲料、牛乳	こまつな、ねぎ レタス、ももゼリー	うどん、天かす 白砂糖	390 (386)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
4	月		ツナと水菜のスパゲッティ コーンポタージュ ヨーグルト	シーチキン、牛乳 ヨーグルト、カフェオレ	たまねぎ、マッシュルーム みずな、スイートコーン	スパゲッティ サラダ油	561 (507)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
5	火	ごはん	(青菜ごはん) たらのポテサラ焼き コーンソテー だいにのみそ汁・りんごのコンポート	骨取りスケソウダラ ポークウインナー 高野豆腐、のむヨーグルト 牛乳	トマト、スイートコーン はくさい、ピーマン だいこん、万能ねぎ フレッシュアップル	こめ、サラダ油 ポテサラ、マヨネーズ ミニクリームパン	399 (551)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン のむヨーグルト
6	水	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 ドレッシングかけ かき玉スープ・オレンジ	絹ごし豆腐、豚ひき肉 魚肉ソーセージ たまご、牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、ブロッコリー 黄ピーマン、えのきたけ みずな、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖	379 (464)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	木		オムライス ヒレカツ ミニサラダ わかめスープ・ミニゼリー	スクランブルエッグ ヒレカツ、わかめ 牛乳	プチトマト、フリーツレタス きゅうり、たまねぎ ミニゼリー	チキンライス、アンパンマンポテト サラダ油、マヨネーズ 以：プチエクレア 未：プチシュークリーム	592 (518)	プチシュークリーム 牛乳	プチエクレア 牛乳
8	金	ごはん	(ごはん) ポークカレー コールスロー 和梨ゼリー・お茶	豚肉、牛乳、ロースハム サラダチーズ、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ きゅうり、和梨ゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、たこやき マヨネーズ	430 (574)	★たこやき 牛乳	★たこやき 乳酸菌飲料
9	土		ランチパック ミートボール 幼児りんご	ミートボール、牛乳 乳酸菌飲料	ブロッコリー、幼児りんご	ランチパック(ハムマヨネーズ) マヨネーズ	576 (622)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
11	月	ごはん	(ごはん) みそチキンカツ かに風味和え たまごのすまし汁・みかん缶	チキンカツ、かにかまぼこ たまご、カフェオレ 牛乳	レタス、きゃべつ スイートコーン、万能ねぎ みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、白すりごま 板ふ	455 (519)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
12	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の塩焼 切干大根の炒め煮・納豆 こまつなのみそ汁・洋梨缶	骨取り赤魚、生揚げ 納豆、のむヨーグルト 牛乳	トマト、切干大根 にんじん、いんげん こまつな、干しいたけ 洋梨缶	こめ、サラダ油 糸こんにゃく	353 (504)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
13	水		わかめラーメン ミートボール ぶどうゼリー	たまご、わかめ なると、ミートボール 牛乳	味付めんま、ねぎ ブロッコリー ぶどうゼリー	中華めん、棒ふ メロンパン	501 (428)	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
14	木	ごはん	(ごはん) チキンステーキ まぜまぜのこ もやしのみそ汁・パイン缶	鶏肉、ちくわ 油揚げ、牛乳	にんじん、チンゲン菜 もやし、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ナチュラルポテト	525 (584)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト 牛乳
15	金	ごはん	(ごはん) 豚汁 厚焼きたまご・鮭フレーク オレンジ	豚肉、焼き豆腐 厚焼きたまご 乳酸菌飲料、牛乳	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ レタス、オレンジ	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく	384 (493)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
16	土		ちゃんぽん麺 春巻き マンゴープリン	うずら卵、豚肉 むきえび、スライスかまぼこ 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、もやし にんじん、もろそう 黒きくらげ、絹さや ブロッコリー、マンゴープリン	中華めん、ごま油 たっぷり野菜の春巻き サラダ油	531 (430)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
18	月	ごはん	(ごはん) スープカレー マヨネーズサラダ いちごヨーグルト カフェオレ	鶏肉、牛乳 かにかまぼこ いちごヨーグルト カフェオレ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、スナッフエンドウ きゃべつ、きゅうり	こめ、サラダ油 マヨネーズ 白砂糖	488 (611)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
19	火	ごはん	(ごはん) さばの照り焼き ブロッコリーソテー・しその実わかめ はくさいのみそ汁・オレンジ	骨無さば、ロースハム 油揚げ、のむヨーグルト 牛乳	にんじん、ブロッコリー たまねぎ、しめじ はくさい、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖	391 (542)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
21	木	ごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き おかか和え だいにんの豆乳みそ汁・ミニゼリー	豚肉、スライスかまぼこ 調整豆乳、牛乳	たまねぎ、ピーマン レタス、こまつな だいこん、葉だいこん ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖	507 (553)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
22	金	ごはん	(ごはん) フィッシュフライ ミネラルサラダ ABCスープ・フルーツポンチ	角型フィッシュフライ ロースハム、わかめ プレーンヨーグルト 乳酸菌飲料、牛乳	トマト、もやし スイートコーン ほうれん草、マッシュルーム フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ABCマカロニ ホットケーキ粉 バター、いちごジャム	524 (603)	★いちごのスコーン 牛乳	★いちごのスコーン 乳酸菌飲料
23	土		焼うどん 花ふのみそ汁 野菜と果物のゼリー	豚肉、たまご豆腐 乳酸菌飲料、牛乳	きゃべつ、たまねぎ ピーマン、にんじん 万能ねぎ、野菜と果物のゼリー	うどん、サラダ油 花ふ	394 (383)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
25	月	ごはん	(ごはん) 親子とじ ゆかり和え 生揚げのみそ汁・ミニゼリー	たまご、鶏肉 ちくわ、生揚げ カフェオレ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ グリーンピース、はくさい きゅうり、ほうれん草 ミニゼリー	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 スイートポテト	415 (501)	スイートポテト 牛乳	スイートポテト カフェオレ
26	火	ごはん	(ごはん) ガバオライス ミニコロッケ 中華風スープ・白桃缶	豚ひき肉、たまご のむヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン レタス、こまつな だいこん、レタス チンゲン菜、えのきたけ 白桃缶	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 ミニコロッケ、マヨネーズ	444 (553)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
27	水	ごはん	(わかめごはん) 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ オーロラサラダ じゃがいものみそ汁・オレンジ	揚げ出し豆腐 かにかまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、スイートコーン 万能ねぎ、オレンジ	こめ、マヨネーズ 白砂糖、じゃがいも	406 (514)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	木	ごはん	(ごはん) チーズインハンバーグ カレーソテー なめこのみそ汁・パイン缶	チーズインハンバーグ 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、きゃべつ たまねぎ、ピーマン なめこ、パイン缶	こめ、サラダ油 バター、白砂糖	477 (514)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
29	金	かごはん	(ごはん) クリームシチュー たまごサラダ フルーツヨーグルト・お茶	鶏肉、牛乳 たまご、ロースハム プレーンヨーグルト 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブロッコリー 黄桃缶、パイン缶 みかん缶	こめ、じゃがいも サラダ油	432 (601)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
30	土		アジアんにゅうめん えびしゅうまい プリン	豚ひき肉、パンダさんなると えびしゅうまい プリン、乳酸菌飲料 牛乳	こまつな、にんじん ねぎ、かぼちゃ	そうめん、ごま油	464 (456)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料

1日はお誕生会、7日はおわかれ会、9日は卒園式です。主食の持参は必要ありません。

3歳未満児の午前のおやつは、毎日牛乳となっております。

★マークがついているおやつは手作りです。()は3歳未満児の主食とエネルギー表示となっております。