

<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
2	月	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 リャンサンスー ほうれん草のみそ汁・みかん缶	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、錦糸卵 油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース きゅうり、ほうれん草 みかん缶	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白りごこま	315 (439)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
3	火	えびピラフ お花ハンバーグ カラフルそうめん汁 カクテルゼリー	花型ハンバーグ ひなまつりかまぼこ 牛乳	トマト、万能ねぎ カクテルゼリー、パイン缶 りんごジュース	えびピラフ サラダ油 彩菜そうめん ケーキ	466 (460)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース	
4	水	ごはん	(青菜ごはん) 赤魚のみそカツ コーンソテー だいこんのみそ汁・バナナ	赤魚のみそカツ ポークウインナー、高野豆腐 牛乳	トマト、スイートコーン きゃべつ、ピーマン だいこん、バナナ	こめ サラダ油	400 (512)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
5	木	ごはん	(ごはん) ガバオライス えびしゅうまい 中華風スープ・りんごゼリー	豚ひき肉、えびしゅうまい たまご、牛乳	たまねぎ、にんじん ミックスピーマン、レタス チンゲン菜、えのきたけ りんごゼリー	こめ、ごま油	370 (492)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
6	金	ごはん	(ごはん) 肉団子のスープ煮 ミニオムレツ・納豆 黄桃缶	チキンボール、ミニオムレツ 納豆、牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、しめじ 絹さや、トマト 黄桃缶	こめ、ほろさめ	367 (513)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	土	おにぎり	しょうゆラーメン タコウインナー ミニゼリー	たまご、チャーシュー スライスかまぼこ タコウインナー、牛乳 乳酸菌飲料	こまつな、ねぎ レタス、ミニゼリー	中華めん、サラダ油	424 (440)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
9	月	かぼちゃパン	(ジャムサンド) クリームシチュー グリーンサラダ ももゼリー・お茶	鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、赤ピーマン ももゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	408 (514)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
10	火	ごはん	(ごはん) せんべい汁 厚焼きたまご・鮭フレーク ミニゼリー	鶏肉、とうふ、油揚げ 厚焼きたまご、牛乳	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ レタス、ミニゼリー	こめ、せんべい 糸こんにゃく	347 (481)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
11	水	ごはん	(ごはん) さばの塩麴焼き 金平ごぼう・納豆 こまつなのみそ汁・バナナ	骨なしさば、さつま揚げ 納豆、牛乳	トマト、ごぼう にんじん、こまつな えのきたけ、バナナ	こめ、サラダ油 糸こんにゃく 白砂糖	386 (525)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
12	木	おにぎり	肉うどん 豆腐ステーキ 白桃缶	豚肉、たまご、わかめ スライスかまぼこ ふんわり豆腐ステーキ 牛乳	ねぎ、レタス 白桃缶	うどん、白砂糖 サラダ油	543 (462)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
13	金	ごはん	(ごはん) ユーリンチー かに風味和え 卵豆腐のすまし汁・みかん缶	鶏肉、かにかまぼこ 卵豆腐、牛乳	万能ねぎ、レタス もやし、きゅうり スイートコーン、干しいたけ みずな、みかん缶	こめ、ごま油 サラダ油、白砂糖 白すりこま	437 (547)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	土	おにぎり	焼きそば わかめスープ マンゴープリン	豚肉、わかめ、とうふ 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン ねぎ、マンゴープリン	中華めん サラダ油	404 (377)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
16	月	ごはん	(ごはん) チキンカレー マヨネーズサラダ いちごヨーグルト・お茶	鶏肉、牛乳、シーチキン いちごヨーグルト、たまご	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ きゅうり	こめ、じゃがいも サラダ油、マヨネーズ 白砂糖	493 (601)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	火	ごはん	(ごはん) ミックスフライ ミネラルサラダ ペジタブルスープ・オレンジ	えびフライ、ツナマヨフライ ロースハム、わかめ 牛乳	トマト、だいこん スイートコーン、きゃべつ マッシュルーム、にんじん オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、フチシュークリーム	335 (446)	フチシュークリーム 牛乳	フチシュークリーム 牛乳
18	水	ハンバーガー ハッシュドポテト 野菜サラダ ぶどうジュース	末：ハンバーガーパーティ 牛乳	ブリーツレタス、レタス きゃべつ、赤ピーマン 黄ピーマン、ぶどうジュース	ハンバーガー、末：パンズパン ハッシュドポテト サラダ油	693 (685)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
19	木	ランチパック 白菜のクリーム煮 ミニゼリー	豚ベーコン、牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、アスパラガス ミニゼリー	ランチパック サラダ油	774 (759)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
21	土	ミートソーススパゲッティ コーンポタージュ 和梨ゼリー	ミートソース、粉チーズ 牛乳、乳酸菌飲料	グリーンピース スイートコーン、和梨ゼリー	スパゲッティ サラダ油 白砂糖	433 (408)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料	
23	月	ごはん	(ごはん) ポテトチキンロール カレーソテー チンゲン菜のみそ汁・ミニゼリー	ポテトチキンロール 魚肉ソーセージ、高野豆腐 牛乳	ブロッコリー、きゃべつ たまねぎ、にんじん チンゲン菜、ミニゼリー	こめ、サラダ油 マヨネーズ	389 (482)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	火	ごはん	(わかめごはん) かわいひの竜田揚げ ごまごま あいしょう汁・オレンジ	骨取りかわいひ スライスかまぼこ 豚ベーコン、牛乳	トマト、はくさい ほうれん草、にんじん たまねぎ、万能ねぎ オレンジ	こめ、サラダ油 白すりこま、白砂糖 さつまいも、ほろさめ	375 (508)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	水	ごはん	(ごはん) オムレツ まぜまぜコリア 生揚げのみそ汁・バナナ	ブレーンオムレツ 豚ひき肉、生揚げ 牛乳	レタス、もやし きゅうり、にんじん しめじ、万能ねぎ、バナナ	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白すりこま	368 (472)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
26	木	ごはん	(ごはん) すき焼き風煮 さっぱりサラダ・納豆 じゃがいものみそ汁・みかん缶	とうふ、豚肉 かにかまぼこ、納豆 牛乳	はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ ブロッコリー、スイートコーン 万能ねぎ、みかん缶	こめ、糸こんにゃく 白砂糖、じゃがいも	399 (516)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
27	金	ごはん	(ごはん) ハヤシライス マカロニサラダ フルーツポンチ・お茶	豚肉、ロースハム 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース スイートコーン、きゅうり	こめ じゃがいも サラダ油 白砂糖	567 (656)	ミニメロンパン 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
28	土	おにぎり	アジアンにゅうめん ミートボール プリン	たまご、豚ひき肉 ミートボール、プリン 牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、にんじん ねぎ、レタス	そうめん ごま油	488 (446)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	(ごはん) チーズコロッケ ツナサラダ・オクラ納豆 豆腐のみそ汁・ミニゼリー	シーチキン、納豆 とうふ、牛乳	トマト、ブロッコリー スイートコーン、オクラ 菜だいこん、ミニゼリー	こめ チーズコロッケ サラダ油	365 (509)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
31	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の照り焼き ジャキジャキ炒め ほうれん草のみそ汁・パイン缶	骨取り赤魚、ロースハム たまご、牛乳	レタス、もやし ピーマン、にんじん 干しいたけ、ほうれん草 パイン缶	こめ、白砂糖 サラダ油	316 (455)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳

3日はお誕生会です。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歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。