



# 3月の給食だより



実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(月)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁 くだもの・菓子	米。 かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 バナナ。 /せんべい。	143 137 54 28・22.2
2(火)	トースト(以上児は食パン) クリームシチュー フルーツサラダ(マヨネーズ) ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム。 鶏肉 むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー シチューミックス スキムミルク バター 代替) 豚肉。 バナナ りんご みかん缶 パイン缶 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ。 マカロニ きな粉 上白糖。	143 176 88 75.6
3(水)	ちらし寿司 さわらの若草パン粉焼き・きゅうりの塩もみ すまし汁 ひなまつりゼリー・菓子	米 酒 出し昆布 上白糖 酒 酢 塩 人参 干しいたけ 高野豆腐 しらす干し 卵 三度豆 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 きざみやきのり 代替) コーン。 さわら 小麦粉 塩 パン粉 あおのり(素干し) 油 とんかつソース 代替) 豚肉。 /きゅうり 塩。 手まり麩 ゆば 人参 大根 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 ひなまつりゼリー。 /ひなあられ。	228 172・5 36 89・31
4(木)	ロールパン ミネストローネ サラダ デ) りんご 菓子	ロールパン。 マカロニ ベーコン たまねぎ 人参 じゃがいも トマト(缶詰)ホール トマトケチャップ スープストック 塩。 ほうれんそう ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま。 りんご。 /せんべい。	142 172 49 21・22.2
5(金)	ごはん えんどうの卵とじ・ごまあえ みそ汁 ☆焼きそば	米。 /さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉。 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油。 大根 もやし 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース。	143 161・21 45 136
8(月)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉。 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト。	362 41 50
9(火)	赤飯 えびフライ・茹でキャベツ 青菜のすまし汁 ☆かぼちゃプリン	米 もち米 赤飯の素。 えび(フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉。 /キャベツ。 小松菜 人参 干しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。 プリン(素) かぼちゃペースト。	143 118・8 25 59
10(水)	ごはん とんかつ・茹でキャベツ 菜の花のすまし汁 デ) りんご ☆バナナ蒸しケーキ	米。 豚肉へし肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ。 菜の花 わかめ 人参 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油。 りんご。 /ホットケーキミックス バナナ 上白糖 生クリーム。	143 143・8 31 20・84
11(木)	ロールパン ミートスパゲッティー 華風卵スープ 型抜きチーズ・菓子	ロールパン。 スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油 代替) 豚ひき肉。 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉。 型抜きチーズ。 /サブシ。	142 195 61 51・22.2
12(金)	弁当日 いちごロール		89
15(月)	焼肉丼 みそ汁 ☆えんどうのかるかん	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉 代替) 豚肉。 じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう。	275 56 57.6
16(火)	トースト(以上児は食パン) ビーフンソテー 野菜スープ デ) バナナ ☆さつまいもの素揚げ	食パン いちごジャム。 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油。 ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油。 バナナ。 /さつまいも 油。	143 112 81 28・90.6
17(水)	ごはん 豆腐の揚げボール・茹でブロッコリー 野菜スープ ☆いちごジャム蒸しパン	米。 木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 揚げ油 代替) 豚肉。 /ブロッコリー マヨネーズ。 豚肉 キャベツ 人参 えのきだけ たまねぎ チンゲンサイ 野菜スープの素 油。 ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖。	143 141・33 38 62.4
18(木)	ごはん 生鮭のムニエル・茹で野菜 みそ汁 くだもの・菓子	米。 鮭 レモン 塩 こしょう 小麦粉 バター サラダ油 代替) 豚肉。 /人参 ブロッコリー。 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 あまなつ。 /せんべい。	143 90・14 51 28・22.2
19(金)	ごはん 高野豆腐の含め煮 とろろ昆布のすまし汁 米粉タルト。	米。 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉。 白玉麩 とろろ昆布 人参 しめじ 小松菜 薄口醤油 出し昆布 削り節。 米粉タルト。	143 114 30 262
22(月)	ごはん 豆腐入り中華炒め みそ汁 くだもの・菓子	米。 豚肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 野菜スープの素 濃口醤油 塩 片栗粉 代替) じゃがいも。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 りんご。 /せんべい。	143 113 82 24・22.2
23(火)	トースト(以上児は食パン) 芙蓉蟹 野菜スープ ☆フライドポテト	食パン いちごジャム。 /卵 かに缶 たまねぎ 人参 生しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ たら 塩 濃口醤油 三温糖 酒 油 グリンピース 片栗粉 三温糖 酒 塩 濃口醤油 代替) 豚肉 じゃがいも コーン。 豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜 スープの素。 じゃがいも サラダ油 塩。	143 121 60 55.8
24(水)	ごはん おでん みそ汁 ☆肉まん	米。 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替) 豚肉。 はくさい 油揚げ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩。	143 123 63 81.6

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつかます。 \*3歳児未満児はトーストに、3歳以上児は食パンにジャムが付きます。