

# 3月分予定献立表

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1, 2歳児	3時頃 1~5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
2 16 30	月	豚すき焼き丼 醤油フレンチ 麩の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 ココアクッキー オレンジ	米 麦 砂糖 油 麩 小麦粉	牛乳 豚もも肉 高野豆腐 しらす干し みそ 煮干	しょうが 葱 白菜 小松菜 人参 玉葱 えのき草 オレンジ
3	火	ちらし寿司 鶏肉の味噌ごま焼き キャバツの煮びたし 小松菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 ピーチヨーグルト	米 砂糖 ごま 油	牛乳 ツナ缶 鶏もも肉 みそ かまぼこ ヨーグルト	人参 れんこん 焼のり キャバツ 小松菜 葱 もも缶
17 31		わかめごはん 鶏肉の味噌ごま焼き キャバツの煮びたし 小松菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 ピーチヨーグルト 菓子	米 麦 砂糖 ごま 油	牛乳 鶏もも肉 みそ かまぼこ ヨーグルト	干わかめ キャバツ 人参 小松菜 葱 もも缶
4 18	水	麦ごはん 肉野菜炒め 南瓜の煮物 かぶの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 たご焼き風ポテト オレンジ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚もも肉 みそ 煮干 焼き竹輪 かつお節	キャバツ にんにく チンゲン菜 人参 しょうが 南瓜 かぶ かぶの葉 葱 オレンジ
5 19	木	醤油ラーメン さわらの生姜焼き トマト	牛乳 菓子	牛乳 ぼたもち いちご	生中華麺 油 砂糖 米	牛乳 豚もも肉 さわら 小豆 きな粉	白菜 人参 小松菜 葱 コーン缶 しょうが トマト いちご
6	金	おかかごはん キャバツ入りメンチカツ ナムル わかめスープ	牛乳 菓子	りんご果汁 カップヨーグルト レモンクッキー	米 麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖	牛乳 かつお節 豚ひき肉 ヨーグルト	キャバツ もやし きゅうり 人参 玉葱 干わかめ りんご果汁 レモン
7 21	土	ピラフ 鶏肉と根菜の炒め煮 チンゲン菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 高野豆腐	玉葱 人参 コーン缶 大根 チンゲン菜 葱
9 23	月	スパゲティミートソース ブロッコリーのソテー 大根のスープ	牛乳 菓子	牛乳 煮干ふりかけおにぎり オレンジ	スパゲティ 油 小麦粉 米 麦 ごま	牛乳 豚ひき肉 ウインナー 生揚げ 煮干 かつお節	にんにく 玉葱 人参 セロリ 大根 トマト缶 葱 ブロッコリー 青のり オレンジ
10 24	火	ひじきごはん 白身魚の青のりムニエル 切干大根の煮物 キャバツの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 豆腐入り彩りケーキ オレンジ	米 麦 砂糖 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 鶏ひき肉 白身魚 みそ さつま揚げ 煮干 豆腐	干ひじき 人参 青のり 切干大根 いんげん キャバツ 玉葱 小松菜 オレンジ
11 25	水	麦ごはん 鶏つくね 春雨ソテー もやしの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 納豆揚げ餃子	米 麦 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ぎょうざの皮	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ 煮干 納豆 豚ひき肉	人参 玉葱 しょうが きゅうり もやし にんにく ほうれん草
12 26	木	(12日)小豆ごはん (26日)麦ごはん 鮭フライ ほうれん草のおかか煮 白菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 マカロニきな粉 オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ (12日)ごま (26日)麦	牛乳 鮭 かつお節 きな粉 (12日)小豆	ほうれん草 人参 白菜 大根 オレンジ
13 27	金	ドライカレー しらす入り煮びたし 豆腐のスープ	牛乳 菓子	牛乳 肉まん いちご	米 麦 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	人参 玉葱 小松菜 トマト缶 キャバツ しょうが いちご
14 28	土	中華丼 じゃが芋の炒め物 えのきの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏ささみ肉 ツナ缶 みそ 高野豆腐 煮干	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 えのき草

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー527kcal たんぱく質21.5g 1~2歳児：エネルギー488kcal たんぱく質20.2g

【行事献立】 3日(火) ちらし寿司・ひなあられ：ひな祭り(3日)

5・19日(木) ぼたもち：春分の日(20日) 12日(木) 小豆ごはん：修了お祝い会

《旬の食材》 かぶ キャバツ セロリ さやえんどう ふきのとう わかさぎ ぶり さわら でこぼん いちご など  
(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)

★オレンジは「清見オレンジ」「せとか」「でこぼん」を提供予定です。

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。