

日曜日	屋 食	3時	血や肉をつくるもの 畜群	力や体温どなるもの 畜群	体の調子をよくするもの 糖群	エネルギー [Kcal]
1 土	やきそば、シューマイサラダ、中華スープ、ゼリー ☆ひな祭りメニュー☆	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレシジ	523
3 月	さくらちらし寿司、鶏肉の照り焼き、ひじきの炒り煮、すまし汁、ひな祭りゼリー ☆さくら①くみさん リクエストメニュー☆	ひなあられ	鶏肉、しょうゆ、かつおだし、ひじき、わかめ、豆腐、みそ、油揚げ	ごはん、サラダ油、上白糖、さくらの茶、ひな祭りゼリー、あられ	にんじん、たまねぎ、こまつな	498
4 火	わかめうどん、春雨サラダ、ちくわのいそべ揚げ、そり天、ミルクココア牛乳、きらきらゼリー	ココア蒸しパン☆	しょうゆ、かつおだし、ミルク牛乳、ちくわ、とり天、めんつゆ	うどん、サラダ油、上白糖、春雨、ゼリー、ココア蒸しパン	きゅうり、にんじん	472
5 水	ごはん、たらのかりん揚げ、切り干し大根の煮物、おみそ汁、オレンジ	源氏パイ	たら、豆腐、わかめ、みそ、しょうゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、源氏パイ	切り干し大根、にんじん、シイタケ、ながねぎ、オレンジ	798
6 木	食パン（ジャム付）、オムレツマトソースかけ、洋風サラダ、クリームシチュー、黄桃缶	菜飯おにぎり☆	鶏肉、オムレツ、ケチャップ、牛乳、コンソメ	食パン、ごはん、サラダ油、上白糖、バター、黄桃缶	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、黄桃缶	585
7 金	ごはん、チャブチェ、パンバンジーサラダ、中華スープ、バインゼリー	みるくかりんとう	豚肉、しょうゆ、中華、かつおだし、ペーコシ、ささみ	ごはん、サラダ油、上白糖、片栗粉、春雨、かりんとう、ゼリー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草	405
8 土	ごはん、ハンバーグ、サラダ、みそ汁、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレシジ	580
10 月	ごはん、鮭の青のりマヨ焼き、ブロッコリーサラダ、すまし汁、りんご	ほしたべよ	ごはん、しょうゆ、豆腐、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、エッグクア、ほしたべよ	アフリカ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、りんご	689
11 火	☆お誕生日会☆ ケチャップフライ、エビフライ、マカロニサラダ、モグちゃんの春野菜スープ、イチゴのムースケーキ	マーマレードケーキ☆	ケチャップ、エビフライ、かつおだし、コンソメ	ごはん、サラダ油、上白糖、じゃがいも、マカロニ、ケーキ	きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラガス	690
12 水	バターロール、タンドリーチキン、イタリアンサラダ、コーンスープ、バナナ	さくらカステラ	鶏肉、牛乳、カレー粉、しょうゆ、かつおだし	ロールパン、サラダ油、上白糖、カステラ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、バナナ	494
13 木	☆さくら②くみさん リクエストメニュー☆ しょうゆラーメン、ユーリランチー、ツナポテトサラダ、バニラアイス、ぶどうジュース	いちごゼリー☆	しょうゆ、かつおだし、チャーシュー、鶏肉、ツナ	ポテト、サラダ油、上白糖、エッグクア、ごはん、バニラアイス、ゼ	きゅうり、きゅうり、にんじん、ぶどうジュース	746
14 金	ごはん、マーボー豆腐、三色ナムル、中華スープ、オレンジ	りんごパイ	鶏ひき肉、豆腐、みそ、しょうゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、片栗粉、パイ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ	639
15 土	牛丼、サラダ、みそ汁、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレシジ	528
17 月	ごはん、さわらの香味焼き、磯香和え、おみそ汁、みかん缶	きなごおかし	さわら、とうふ、わかめ、みそ、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、きなごおかし	ながねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、みかん缶	694
18 火	ロコモコ丼、春キャベツのフレンチサラダ、コンソメスープ、バナナ	ココアワッフル☆	はんぱーく、ソース、たまご、かつおだし、コンソメ	ごはん、サラダ油、上白糖、ココアワッフル	春キャベツ、きゅうり、にんじん、バナナ	410
19 水	ごはん、栄養納豆、筑前煮、おみそ汁、冷凍パン	baumクーヘン	鶏肉、ひきわり納豆、みそ、しょうゆ、しらす、青のり、豆腐、わかめ、チーズ	ごはん、サラダ油、上白糖、こま、さつまいも	ながねぎ、にんじん、玉ねぎ、冷凍パン、だけこの、いんげん	506
20 木	<b>春分の日</b>					
21 金	ハヤシライス、スパゲティサラダ、オレンジ、牛乳	ぼんち揚げ	豚肉、牛乳、しょうゆ、ソース	ごはん、サラダ油、上白糖、エッグクア、スパゲティ	マジジュールム、たまねぎ、にんじん、オレシジ、キュウリ、コーン	651
22 土	食パン、野菜コロッケ、サラダ、スープ、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレシジ	673
24 月	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーの塩昆布和え、すまし汁、ぶどうゼリー	かっぱえびせん	鶏肉、しょうゆ、かつおだし、塩昆布	ごはん、サラダ油、上白糖、マーマレードジャム、ゼリー、えびせん	アフリカ、キャベツ、たまねぎ	627
25 火	ごはん、白身魚フライ、ナムル、わかめスープ、みかんヨーグルト	お楽しみパフェ☆	白身フライ、ヨーグルト、ソース、しょうゆ、かつおだし、わかめ	サラダ油、上白糖、ごはん、パフェ	もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、たまねぎ	628
26 水	ビビンバ丼、春雨サラダ、中華スープ、オレンジ	豆乳ウエハース	鶏ひき肉、豆腐、みそ、しょうゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、春雨、ウエハース	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ	419
27 木	ミートスパゲティ、青のりポテト、オニオンスープ、バナナ、牛乳	ヨーグルトトースト☆	豚挽き肉、しょうゆ、トマトソース、ケチャップ、青のり、牛乳、ヨーグルト	食パン、スパゲティ、サラダ油、上白糖、ポテト、マーマレードジャム	たまねぎ、にんじん、バナナ	553
28 金	ごはん、磯風味カツ、ブロッコリーのマヨポン酢和え、野菜スープ、いちごゼリー	つつぶベジタブル	カツ、ソース、しょうゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、じゃがいも、ゼリー、ベジタブル	ブロッコリー、コーン、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	520
29 土	わかめうどん、ぎょうざ、サラダ、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレシジ	521
31 月	きつねうどん、ぎょうざ、ほうれん草のごま和え、黄桃缶	全園児13時降園のため、PMおやつなし	油揚げ、鶏肉、ぎょうざ、めんつゆ、しょうゆ、かつおだし	うどん、サラダ油、上白糖、すりこま	ほうれん草、にんじん、黄桃缶、たまねぎ	522

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。  
★乳児午前おやつは0、1才のみです。  
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

ほかほかと日差しが暖かく感じられる季節になりましたね。早いもので今年度も最後の月になりました。今月は、ひな祭りメニューの行事食や、年長さんのさくら組さんからのリクエストメニューを提供予定です。さくら組さんとの最後のお給食、頑張っておいしい給食を作っていきたいと思います！

季節の変わり目や花粉の飛来により、体調にも変化が訪れやすくなりますので、栄養バランスのとれた食事をとるよう心掛けていきましょう。

