



3月の献立表

都合により、献立を変更する場合があります。
 (季節によっては、生野菜等は熱を加えた調理になる事がありますのでご了承ください。)

月	火	水	木	金	土
<p>“ひなあられ”の歴史 野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりとされています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。</p>			1日 ご飯 豚とピーマンの甘酢炒め 豚肉・ピーマン・パプリカ・玉葱・片栗粉 酢・砂糖・醤油 揚げシューマイ シューマイ・油 中華スープ エノキ・人参・中華だし スキムミルク みだらし団子 白玉団子・砂糖・醤油・片栗粉	2日☆お誕生日会☆ 散らし寿司(手巻き風) 米・人参・干し椎茸・高野豆腐・ちりめん 鰹糸・だし・砂糖・醤油・お酢・酢 焼き海苔 レバーこんにやく 鰹しほ・こんにやく すまし汁 豆腐・わかめ・花枝・だし・醤油 スキムミルク 三色花ゼリー 三色花ゼリー	3日 ジャムサンド ロールパン・ジャム クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー 牛乳・シチュールー キャベツマカロニサラダ キャベツ・マカロニ・ハム・マヨネーズ・塩 ミントマト 牛乳 源氏パイ チーズ
5日 ミートスパゲティー スパ・合ミンチ・玉葱・トマト缶・塩・コンソメ 砂糖・ケチャップ・粉チーズ 南瓜サラダ 南瓜・きゃぶし・コーン・チーズ・マヨネーズ ヨーグルト ヨーグルト スキムミルク ようかん ようかんの素	6日 ご飯 牛肉のしぐれ煮 牛肉・玉葱・ごぼう・糸こんにゃく・インゲン・土生巻 砂糖・醤油・酒・お酢 千んげん菜のじゃこ和え 千んげん菜・ちりめん・砂糖・醤油 みぞ汁 じゃが芋・わかめ・だし・味噌 スキムミルク フルーツサンド ロールパン・生クリーム・バイン缶・おかん缶	7日 うずまきパン 鶏のバーベキューソース焼 鶏肉・焼肉のたれ・ケチャップ・砂糖・ミニトマト 春雨・海藻サラダ・カニ風味・レモン汁 砂糖・醤油 スープ キャベツ・ウインナー・人参・コンソメ 醤油 スキムミルク 焼きおにぎり 米・醤油・お酢	8日 三色丼 米・鶏ミンチ・生巻・ほうれん草・鰹糸 砂糖・醤油・酒・お酢 甘酢和え 白菜・糖切昆布・人参・酢・砂糖 みぞ汁 大根・しめじ・ネギ・だし・味噌 スキムミルク ココアプリン プリンの素・ココア・牛乳	9日 ご飯 かに玉 卵・玉葱・カニ風味・干し椎茸・水巻・ネギ 塩・酢・砂糖・醤油・酒・片栗粉 ナムル 小松菜・もやし・酢・醤油・ごま油 中華スープ 白菜・人参・中華だし スキムミルク 南瓜ドーナツ HM・南瓜・油・グラニュー糖	<p>お弁当</p>
12日 ビーンズカレー 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・ビーンズMIX カレールー ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・塩・マヨネーズ ミントマト フルーツ りんご スキムミルク パナナケーキ HM・牛乳・卵・砂糖・バナナ	13日 ご飯 ひじき入りつくね焼き 鶏ミンチ・玉葱・ひじき・卵・生巻・味噌・酒 砂糖・醤油・鶏ガラスープ・お酢・片栗粉・ネギ 切干し煮 切干大根・人参・うす揚げ・ちくわ・だし 砂糖・醤油・お酢 みぞ汁 じゃが芋・玉葱・ネギ・だし・味噌 スキムミルク マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・砂糖	14日 うずまきパン 豚カツ 豚カツ・油・ケチャップ・ソース 大根の和風サラダ 大根・きゃぶし・ちりめん・砂糖・醤油 ホタテのチャウダー じゃが芋・玉葱・人参・ホタテ水巻・コーン ホワイトソース缶・牛乳 スキムミルク みだらし団子 白玉団子・砂糖・醤油・片栗粉	15日 炊き込みご飯 米・人参・うす揚げ・ごぼう・しめじ・ 醤油・お酢・塩 サワラの西京焼き サワラ・白みそ・味噌・酒・お酢 フロッキーのおかか和え フロ・もやし・カニ風味・かつお・砂糖・醤油 すまし汁 豆腐・エノキ・ネギ・だし・醤油 スキムミルク ココアトースト 食パン・バター・ココア・砂糖	16日 ご飯 豚肉のオイスター炒め 豚肉・玉葱・ピーマン・パプリカ・人参 オイスターソース エビつみれ エビつみれ・油・ミニトマト みぞ汁 さつまいも・しめじ・だし・味噌 スキムミルク ホットケーキ HM・牛乳・卵・砂糖・マーガリン	17日 ジャムサンド ロールパン・ジャム クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー 牛乳・シチュールー キャベツマカロニサラダ キャベツ・マカロニ・ハム・マヨネーズ・塩 ミントマト 牛乳 源氏パイ チーズ
19日 ミートスパゲティー スパ・合ミンチ・玉葱・トマト缶・塩・コンソメ 砂糖・ケチャップ・粉チーズ 南瓜サラダ 南瓜・きゃぶし・コーン・チーズ・マヨネーズ ヨーグルト ヨーグルト スキムミルク ようかん ようかんの素	20日 ご飯 牛肉のしぐれ煮 牛肉・玉葱・ごぼう・糸こんにゃく・インゲン・土生巻 砂糖・醤油・酒・お酢 千んげん菜のじゃこ和え 千んげん菜・ちりめん・砂糖・醤油 みぞ汁 じゃが芋・わかめ・だし・味噌 スキムミルク フルーツサンド ロールパン・生クリーム・バイン缶・おかん缶	<p>春分の日</p>	22日 三色丼 米・鶏ミンチ・生巻・ほうれん草・鰹糸 砂糖・醤油・酒・お酢 甘酢和え 白菜・糖切昆布・人参・酢・砂糖 みぞ汁 大根・しめじ・ネギ・だし・味噌 スキムミルク ココアプリン プリンの素・ココア・牛乳	23日♡バイキング給食♡ おにぎり(ゆかり・わかめ) から揚げ カレー風味肉じゃが ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ コーンスープ ミニゼリー フルーツ スキムミルク フライドポテト フライドポテト・油	<p>卒園式</p>
26日 ビーンズカレー 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・ビーンズMIX カレールー ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・塩・マヨネーズ ミントマト フルーツ りんご スキムミルク パナナケーキ HM・牛乳・卵・砂糖・バナナ	27日 ご飯 ひじき入りつくね焼き 鶏ミンチ・玉葱・ひじき・卵・生巻・味噌・酒 砂糖・醤油・鶏ガラスープ・お酢・片栗粉・ネギ 切干し煮 切干大根・人参・うす揚げ・ちくわ・だし 砂糖・醤油・お酢 みぞ汁 じゃが芋・玉葱・ネギ・だし・味噌 スキムミルク マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・砂糖	28日 うずまきパン 豚カツ 豚カツ・油・ケチャップ・ソース 大根の和風サラダ 大根・きゃぶし・ちりめん・砂糖・醤油 ホタテのチャウダー じゃが芋・玉葱・人参・ホタテ水巻・コーン ホワイトソース缶・牛乳 スキムミルク 焼きおにぎり 米・醤油・お酢	29日 炊き込みご飯 米・人参・うす揚げ・ごぼう・しめじ・ 醤油・お酢・塩 サワラの西京焼き サワラ・白みそ・味噌・酒・お酢 フロッキーのおかか和え フロ・もやし・カニ風味・かつお・砂糖・醤油 すまし汁 豆腐・エノキ・ネギ・だし・醤油 スキムミルク ココアトースト 食パン・バター・ココア・砂糖	30日 ご飯 豚肉のオイスター炒め 豚肉・玉葱・ピーマン・パプリカ・人参 オイスターソース エビつみれ エビつみれ・油・ミニトマト みぞ汁 さつまいも・しめじ・だし・味噌 スキムミルク ホットケーキ HM・牛乳・卵・砂糖・マーガリン	<p>協力日</p>

月平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳以上児	615kcal	23.9g	16.5g	2.6g