

# こんだてひょう

		乳 児		幼 児	
日 曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ	
1 金	ごはん、鮭の照り焼き、切干大根の煮物 みそ汁(白菜)、牛乳	いちごクリームサンド、牛乳 コーンのスープ、くだもの	ごはん、鮭の照り焼き、切干大根の煮物 みそ汁(白菜)	いちごクリームサンド 牛乳	
2 土	あんかけやきそば、豆腐とわかめスープ、牛乳	そばろおにぎり、牛乳 みそ汁(かぼちゃ)、くだもの	あんかけやきそば、豆腐とわかめスープ	そばろおにぎり 牛乳	
3 日					
4 月	肉うどん、筑前煮、牛乳	焼きおにぎり、牛乳 みそ汁(もやし)、くだもの	肉うどん、筑前煮、くだもの	①焼きおにぎり 牛乳	
5 火	チーズパン、ハンバーグ、キャベツのツナサラダ コーンのスープ、牛乳	しらすおにぎり、牛乳 すまし汁(大根)、くだもの	①チーズパン、①ハンバーグ キャベツのツナサラダ、コーンのスープ	①プリン せんべい	
6 水	ごはん、さわらの旨味焼き、牛乳 菜花とほうれん草のおかかかえ、すまし汁(えのき)	五目にゆうめん 牛乳、くだもの	ごはん、①さわらの旨味焼き、 菜花とほうれん草のおかかかえ、すまし汁(えのき)	①五目にゆうめん 牛乳	
7 木	マーボー豆腐、もやしのナムル(にら) ワンタンスープ、牛乳	チーズトースト、牛乳 そうめん汁、くだもの	①マーボー豆腐、もやしのナムル(にら) ワンタンスープ	①チーズトースト くだもの、牛乳	
8 金	五目ラーメン、豆腐の甘酢あんかけ、牛乳	きなこ揚げパン、牛乳 チンゲン菜スープ、くだもの	①五目ラーメン、ぎょうざ、くだもの	①きなこ揚げパン 牛乳	
9 土	高野豆腐入り豚たま丼、五目みそ汁、牛乳	ホットケーキ、牛乳 ほうれん草スープ、くだもの	高野豆腐入り豚たま丼、五目みそ汁	ホットケーキ 牛乳	
10 日					
11 月	ニラ納豆ごはん、生揚げと切り昆布の煮物 豆腐みそ汁(わかめ)、牛乳	フライドポテト、牛乳 そうめん汁、くだもの	①ニラ納豆ごはん、がんもどきと切り昆布の煮物 ①豆腐みそ汁(わかめ)	①フライドポテト 牛乳	
12 火	わかめ御飯、鶏肉のマーマレード焼き、牛乳 カリフラワーのマリネ、フルーツサラダ、みそ汁(じゃが芋)	きなこトースト、牛乳 大根スープ、くだもの	①わかめ御飯、鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーのマリネ、みそ汁(じゃが芋)	①ポップコーン ①フルーツ寒天、牛乳	
13 水	ごはん、かじきのカレー焼き、牛乳 ごぼうとれんこんのきんぴら、みそ汁(もやし)	おからドーナツ、牛乳 トマトスープ、くだもの	ごはん、かじきのカレー焼き ごぼうとれんこんのきんぴら、みそ汁(もやし)	①おからドーナツ 牛乳	
14 木	ソース焼きそば、かぼちゃのミルク煮 かき玉汁(チンゲン菜)、牛乳	昆布おにぎり、牛乳 みそ汁(キャベツ)、くだもの	①ソース焼きそば、かぼちゃのミルク煮 かき玉汁(チンゲン菜)	①昆布おにぎり 牛乳	
15 金	中華風ごはん、じゃがいものソテー、すまし汁(麩) 牛乳	レーズン蒸しパン、牛乳 リゾットスープ、くだもの	中華風おこわ、春巻き、すまし汁(麩)	誕生会ケーキ 牛乳	
16 土	きつねうどん、鶏肉と野菜の炒め煮、牛乳	おかかおにぎり、牛乳 みそ汁(じゃがいも)、くだもの	きつねうどん、鶏肉と野菜の炒め煮、くだもの	梅おかかおにぎり 牛乳	
17 日					
18 月	ツナピラフ、ポテトフレンチサラダ わかめスープ、牛乳	五目うどん、牛乳 くだもの	ツナピラフ、ポテトフレンチサラダ、わかめスープ	①マーブルクッキー 牛乳	
19 火	ごはん、豆腐入り松風焼き、大根のかき油炒め煮 いとこ汁、牛乳	シュガートースト、牛乳 くだもの、ポテトスープ	雑穀ごはん、豆腐入り松風焼き 大根のかき油炒め煮、いとこ汁	①シュガーラスク 牛乳	
20 水	<b>春 分 の 日</b>				
21 木	ごはん、さわらの香味焼き、ふろふき大根 豆乳みそ汁(キャベツ)、牛乳	スイートポテト、牛乳、くだもの ミネストローネスープ	ごはん、①さわらの香味焼き、ふろふき大根 豆乳みそ汁(キャベツ)	①スイートポテト 牛乳	
22 金	ミートスパゲティー、フルーツサラダ、白菜スープ 牛乳	ツナおにぎり、牛乳 豆腐みそ汁、くだもの	①ラザニア、①フルーツサラダ、白菜スープ	①ハロウィンクッキー、牛乳 (バターミルククッキー)	
23 土	チキンライス、ポパイスープ、牛乳	ふかし芋、牛乳 豆乳スープ、くだもの	チキンライス、ポパイスープ	ふかし芋 牛乳	
24 日					
25 月	豆乳パン、チキンクリームシチュー ゆでブロッコリー、チーズ	ホワイトポテト、牛乳 すまし汁(麩)、くだもの	豆乳パン、①チキンクリームシチュー ゆでブロッコリー、チーズ	①大学芋 牛乳	
26 火	ドライカレー、春雨サラダ、かぶスープ、牛乳	パンケーキ、牛乳 わかめスープ、くだもの	①ドライカレー、春雨サラダ、かぶスープ	①パンケーキ、牛乳 (いちごジャム・生クリーム)	
27 水	鶏ごぼううどん、高野豆腐チャンプル、牛乳	わかめおにぎり、牛乳 みそ汁(さつまいも)、くだもの	鶏ごぼううどん、高野豆腐チャンプル、くだもの	①わかめおにぎり 牛乳	
28 木	ごはん、ホイコーロー、もやしサラダ すまし汁(大根)、牛乳	チーズマフィン 牛乳	ごはん、ホイコーロー、もやしサラダ、すまし汁(大根)	チーズマフィン 牛乳	
29 金	ごはん、さけの南蛮漬、牛乳 里芋と大根のそばろあんかけ、豆腐みそ汁	中華風蒸しパン ミルクスープ、くだもの	雑穀ごはん、さけの南蛮漬 里芋と大根のそばろあんかけ、豆腐みそ汁	中華風蒸しパン 牛乳	
30 土	ポパイチャーハン、ブロッコリーのツナサラダ チンゲン菜スープ、牛乳	ココアトースト、牛乳 オニオンスープ、くだもの	ピピン丼、ブロッコリーのツナサラダ チンゲン菜スープ	ココアトースト 牛乳	
31 日					

※都合により、献立が変更になる場合がございます

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
3才以上児	580	21.7	18.9	1.8
目標量	579	22.6	17.7	1.8
3才未満児	492	20	15.9	1.6
目標量	489	20	15	1.6

3月は年長さん、ひとりひとりに1番好きな給食をリクエストしてもらいました。リクエストメニューには、献立名の横に ① と表示してあります。子どもたちが、おいしく・楽しく食べられるように心を込めて調理したいと思います！

