

3月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
火	1 23	チキンカレー フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 鶏肉 ウインナー じゃがいも 玉ねぎ レタス 胡瓜 えのき 小麦粉
水	2 16	ご飯 豚肉の生姜焼き 納豆和え なめこ汁 オレンジ	マシュマロサンド 麦茶	精白米 豚肉 生姜 玉ねぎ ほうれん草 納豆 人参 青梗菜 えのき なめこ 長ネギ
木	3	ひな祭りカップごはん 松風焼き チーズサラダ 花麩のすまし汁 三色花ゼリー	ドームケーキ ひなあられ 麦茶	精白米 コーン 鶏ひき肉 長ネギ 豆腐 レタス きゅうり 人参 チーズ 小葱
金	4 18	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのごま和え ささみのすまし汁 パナナ	4日ドーナツ 18日 さつまいもチップス 豆乳	精白米 鮭 キャベツ 人参 鶏ささみ 豆苗 玉ネギ さつま芋
土	5 26	あんかけ焼きそば 豆腐のサラダ わかめのスープ ゼリー	ツナトースト 麦茶	精白米 豚肉 もやし 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ きゅうり パン ココア
月	7 28	中華おこわ 菊花しゅうまい 青菜の磯辺和え 白菜のスープ いちご	ココアパイ 豆乳	精白米 鶏肉 人参 シイタケ 蓮根 こんにやく 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん 人参 もやし のり パイシート ココア
火	8	ご飯 鶏のから揚げ オレンジサラダ 玉ねぎとコーンのスープ パナナ	マカロニきな粉 豆乳	精白米 鶏肉 ニンニク 生姜 人参 みかん缶 レタス 玉ねぎ コーン マカロニ
水 火	9 22	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ もやしのスープ ヨーグルト	きなこ揚げパン 麦茶	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 エリンギ レタス きゅうり アスパラ もやし 玉ねぎ パン
木	10 24	マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ 清美オレンジ	シュガーチーズパン 豆乳	精白米 豆腐 豚ひき肉 ネギ 人参 しいたけ 胡瓜 白菜 玉ねぎ 小麦粉 チーズ
金	11	3.11の日 備蓄カレー 温野菜サラダ マカロニスープ りんご	わかめおにぎり 麦茶	精白米 じゃがいも ブロッコリー れんこん 人参 玉ねぎ コーン わかめ
土	12	担々麺 さつまいもサラダ ゼリー	メープルチーズラスク 麦茶	中華麺 豚肉 長ネギ 生姜 きゅうり レタス さつまいも 人参 パン
月	14	味噌煮込みうどん 天ぷら 清美オレンジ	チーズインライス 麦茶	干しうどん 豚肉 ネギ しめじ 油揚げ 白菜 さつまいも ちくわ 精白米
火	15	チリコンカンドッグ 和風ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	わんぱくおにぎり 麦茶	パン 豚ひき肉 玉ねぎ 大豆 レタス じゃがいも はんぺん 人参 きゅうり キャベツ
木	17	お別れ会 醤油ラーメン チャイニーズマヨサラダ いちご	お楽しみ 麦茶	中華麺 豚肉 ほうれん草 もやし 長ネギ レタス ささみ じゃがいも ブロッコリー
金	25	ご飯 チキン南蛮 オレンジサラダ 玉ねぎとコーンのスープ パナナ	マカロニきな粉 豆乳	精白米 鶏肉 玉ねぎ ピクルス レタス 人参 みかん缶 玉ねぎ コーン
火	29	ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げ炒め はんぺんのすまし汁 オレンジ	ささみのクツパ 麦茶	精白米 カレイ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 青梗菜 はんぺん 豆苗 精白米 ささみ キャベツ
水	30	天むす わかめの酢の物 豚汁 パナナ	メルティーフレーク 麦茶	精白米 えび ちくわ のり わかめ かにかま えのき 豚肉 大根 人参 里芋 蓮根 マシュマロ コーンフレーク
木	31	ホットドッグ 和風ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	チーズインライス 麦茶	パン ウインナー キャベツ じゃがいも レタス 人参 きゅうり はんぺん キャベツ 精白米

3月の献立はぐんぐんさんに聞いた「もう一度食べたい献立」が中心となっています。やや偏りのある献立になってしまいましたがご了承ください。17日のお別れ会の献立は今年一番人気のあった醤油ラーメンです。ぐんぐんさんにはこれからも楽しく食事をしてほしいと思います。一年間ありがとうございました。

今月の平均栄養価 エネルギー580kcal
たんぱく質18.9g 脂質18.8g 塩分1.7g