

3月こんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料	栄養価
水	1	パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ えのきスープ みかん	マカロニきな粉 豆乳	パン ひき肉 パン粉 玉ねぎ きな粉 きゅうり ブロッコリー レタス えのき 人参 マカロニ	熱量520kcal 蛋白19.1g 脂質23g
木	2 13	ごはん ザクザクチキン チーズサラダ もやしのスープ いちご(13日りんご)	揚げパン 豆乳(13日麦茶) (13日オレンジババロア)	精白米 コーンフレーク 鶏肉 チーズ もやし レタス 胡瓜 人参 パン ねぎ	熱量480kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
金	3	お花食パン つくね レンチマカロニサラダ お麩のスープ ひなゼリー	ひなあられ ドームケーキ 麦茶	食パン 鶏肉 ねぎ えのき マカロニ レタス 胡瓜 花麩	熱量570kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
土	4	餡かけ焼きそば チョレギサラダ わかめスープ ゼリー	シュガーラスク 豆乳	人参 中華麺 人参 豚肉 レタス 豆腐 刻み海苔 わかめ コーン パン	熱量560kcal 蛋白20.4g 脂質20.9g
月 木	6 23	ミートソースパスタ 清見オレンジ パイナップルサラダ ネギのスープ	太巻き (23日ピラフ) 麦茶	パスタ ひき肉 玉ねぎ 人参 エリンギ レタス パイン りんご みかん缶 精白米 切干大根 きゅうり	熱量560kcal 蛋白14.4g 脂質19.9g
火	7	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 白和え 豚汁 バナナ	キャラメルポップコーン 豆乳	精白米 鮭 塩こうじ 豆腐 しめじ 人参 つきこん レンソウ 豚肉 里芋 ちくわ コーン	熱量540kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
水	8	豚骨醤油ラーメン グリーンサラダ ヨーグルト	肉まん 麦茶	生中華 豚肉 ねぎ レンソウ 海苔 レタス ブロッコリー 豚ひき 椎茸 ラード	熱量520kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
木 金	9 31	カレーライス コーンサラダ オニオンスープ オレンジ	のり塩チップ 麦茶 (31日焼きドーナツ 豆乳)	精白米 じゃが芋 人参 コーン 玉ねぎ 胡瓜 餃子の皮 青のり	熱量501kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
金	10	マーボー丼 菜の花サラダ 中華スープ バナナ	ラスククリーム添え 麦茶	精白米 豆腐 ねぎ エリンギ 菜の花 レタス 胡瓜 春雨 人参 パン 豆乳生クリーム	熱量520kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
土	11 25	焼き鳥豆腐丼 トマトサラダ わかめスープ ゼリー	チーズトースト 豆乳	精白米 鶏肉 豆腐 トマトレタス 胡瓜 わかめ食パン チーズ 刻み海苔	熱量530kcal 蛋白19.4g 脂質18.9g
火	14	おこわ かわいいの西京焼き 磯辺和え 豆腐のすまし汁 バナナ	キャラメルプリンケーキ 麦茶	精白米 餅米 かわいい レンソウ 海苔 豆腐 ねぎ 豆乳 ミックス粉 ねぎ 人参 椎茸 つきこん 鶏肉	熱量533kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	15	お別れ会		お楽しみに	
木	16	ジャージャー麺 和風ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	わんぱくチーズ蒸しパン 豆乳	生中華麺 ひき肉 ねぎ じゃが芋 人参 胡瓜 はんぺん キャベツ もやし ミックス粉	熱量543kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	17	ごはん シーフードカツ 蓮根サラダ 豆苗の味噌汁 りんご	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 はんぺん ホタテシーグレイス 蓮根 レタス 胡瓜 豆苗 もやし ココア	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
月	20	ごはん 鶏と野菜の甘酢あん 納豆和え 油揚げと白菜の味噌汁 清見オレンジ	キューブラスク 麦茶	精白米 鶏肉 人参 さつま芋 蓮根 レンソウ 納豆 油揚げ 白菜 食パン	熱量509kcal 蛋白18.9g 脂質18.9g
水	22	おかめうどん(具をセレクト) 棒棒鶏サラダ ヨーグルト	チーズおかかにぎり 麦茶	干麺 油揚げ わかめ レンソウ かまぼこ 胡瓜 ささみ わかめ 精白米 チーズ おかか	熱量510kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g
木	24	ごはん 春巻き グリーンサラダ 中華スープ りんご	フルーツ寒天 麦茶	精白米 豚肉 春春雨 巻きの皮 椎茸 人参 ねぎ もやし レタス もやし ブロッコリー みかん パイン 豆乳 豆乳生クリーム	熱量523kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
月	27	トマトクリームパスタ ヨーグルト コロコロサラダ 小松菜とわかめのスープ	お好み焼き 麦茶	パスタ トマト缶 生クリーム ホタテシーグレイ ズ 大根 レタス 小松菜 わかめ キャベ ツ 豚肉	熱量533kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
火	28	ごはん 鮭の醤油バター 肉じゃが 豆腐の味噌汁 清見オレンジ	チョコバナナ 麦茶	鮭 精白米 豚肉 じゃが芋 人参 白滝 豆腐 なめこ バナナ ココア	熱量563kcal 蛋白20.4g 脂質18.9g
水	29	ごはん スパイシーチキン バナナ ブロッコリーサラダ 白菜の味噌汁	りんごパウンドケーキ 豆乳	鶏肉 コーンフレーク ヨーグルト ブロッコリー 白菜 りんご ミックス粉 レタス 胡瓜	熱量570kcal 蛋白18.9g 脂質18.9g
木	30	ごはん 棒餃子 春雨サラダ 大根スープ ゼリー	チョコチップスコーン 豆乳	精白米 餃子の皮 ひき肉 ねぎ 春雨 人参 胡瓜 大根 ねぎ ミックス粉 チョコチップ	熱量536kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g

3月の献立を立てるに当たり、ぐんぐんさんに給食の中でもう一度食べたいものを聞いてみました。聞いた中で人気のある上位のメニューを取り入れる事を考えましたが、子どもたちの意見をまんべんなく取り入れた思いもあり、献立を考えました。本来は2週間のサイクルメニューが基本ですが、みんなの思いを入れてみると14種類より多くなり、少々偏りのある献立にはなりましたが、ご了承下さい。ぐんぐんさんは小学校でも楽しい食事をしてほしいと思います。

1年間ありがとうございました。



,