

3がつのこんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
2	30月	ミートソーススパゲティー フルーツサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	きな粉揚げパン 麦茶	パスタ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 レタス エリンギ きゅうり りんご キャベツ 茄子 パン
3	火	お雛様カップ寿司 松風焼き 彩りサラダ 花麩の清汁 三色花ゼリー	桜むしぱん ひなあられ 麦茶	精白米 ほうれん草 鶏卵 鶏ひき肉 白ネギ レタス 人参 きゅうり コーン わかめ
4	水	ご飯 鮭のバター醤油焼き ほうれん草の納豆和え 豆腐となめこの味噌汁 りんご	水餃子 麦茶	精白米 鮭 ほうれん草 納豆 豆腐 なめこ りんご
5	木	けんちんうどん オレンジ 芋の天ぷら ちくわの天ぷら	色々オープンサンド 豆乳	干しうどん 鶏肉 大根 人参 さつまいも ちくわ オレンジ 食パン ハム チーズ 玉ねぎ
6	金	チキンカレーライス 春雨サラダ 長ネギとしめじのスープ パナナ	バイクドチーズケーキ 麦茶	精白米 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 きゅうり はるさめ 人参 パナナ 鶏卵 チーズ
7	21土	マーボー丼 アスパラサラダ 水菜のスープ オレンジ	ピザトースト 豆乳	精白米 豚ひき肉 白ネギ きゅうり アスパラ レタス コーン 人参 水菜 かぶ パン
9	月	ベーコンと小松菜のパスタ オレンジサラダ わかめスープ ヨーグルト	アメリカンドック 麦茶	パスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ コーン 人参 レタス みかん缶 わかめ ウインナー
10	火	ご飯 鶏の照り焼き 野菜の白和え じゃが芋の味噌汁 清見オレンジ (5歳遠足)	フルーツゼリー 麦茶	精白米 鶏肉 ほうれん草 人参 豆腐 れんこん しめじ じゃが芋 オレンジ
11	水	お楽しみランチ	乾パン 豆乳	精白米 鶏肉 エビ ウインナー じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 豚ひき肉 玉ねぎ 大根 油揚げ
12	木	ロールパン ほうれん草グラタン 温野菜サラダ コーンスープ いちご	わんぱくおにぎり 麦茶	ロールパン 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 人参 れんこん チンゲン菜 ウインナー
13	金	ご飯 カレイの照り焼き 和風ポテトサラダ なめこ汁 りんご	黒蜜きなこバナナ 麦茶	精白米 カレイ じゃが芋 はんぺん レタス きゅうり 人参 豆腐 なめこ りんご パナナ
14	28土	ジャージャーうどん ブロッコリーとツナのサラダ かぶとしめじのスープ オレンジゼリー	ホットケーキ 豆乳	干しうどん 豚ひき肉 白ネギ ブロッコリー ツナ かぶ しめじ ゼリー
16	月	ご飯 れんこんハンバーグ アスパラサラダ キャベツの味噌汁 清見オレンジ	ココアプリン 麦茶	精白米 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ れんこん アスパラ レタス 人参 キャベツ オレンジ
17	火	お別れ会メニュー	ケーキ 紅茶	
18	水	カレーうどん キャベツのごまサラダ オレンジ	色々オープンサンド 豆乳	干しうどん 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ キャベツ オレンジ パン ハム チーズ
19	木	五目おこわ シュウマイ グリーンサラダ 卵スープ ゼリー	レアチーズケーキ 麦茶	精白米 もち米 鶏肉 ごぼう 人参 豚ひき肉 レタ ス きゅうり 鶏卵 ゼリー クリームチーズ
23	月	チリコンカンドッグ 春キャベツのサラダ 春雨スープ ヨーグルト	アイスボックスクッキー 豆乳	コッパン 豚ひき肉 大豆水煮 キャベツ 人参 きゅうり 春雨 えのき しいたけ ヨーグルト
24	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜の納豆和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 清見オレンジ	黒蜜きなこバナナ 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 えのき 納豆 じゃが芋 玉ねぎ オレンジ パナナ
25	水	ご飯 鮭の塩麩焼き 野菜の白和え なめこ長葱の味噌汁 りんご	五目焼きそば 麦茶	精白米 鮭 ほうれん草 人参 豆腐 しめじ なめこ 白ネギ りんご 中華麺 キャベツ
26	木	鶏ごぼうパン オレンジサラダ えのきスープ パナナ	わんぱくおにぎり 麦茶	ロールパン 鶏肉 ごぼう しめじ 人参 レタス みかん缶 えのき 玉ねぎ パナナ ウインナー
27	金	焼き鳥丼 キャベツのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 清見オレンジ	ココアロールパン 豆乳	精白米 鶏肉 鶏卵 キャベツ もやし 人参 豆腐 なめこ オレンジ
31	火	五目おこわ かき揚げ わかめときゅうりの酢の物 卵スープ オレンジ	レアチーズケーキ 麦茶	精白米 もち米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅう り わかめ 鶏卵 オレンジ クリームチーズ

今月の平均栄養価 *エネルギー 568Kcal
*たんぱく質 18.8g *脂質 18.9g *塩分 1.9 g未満

3月の献立は、卒園していくお友だちに給食の中でもう1度食べたいものを聞いてみました。

人気のあるメニューだけなどと考えてみましたが、子どもたちの意見を取り入れ献立を作りました。2週間のサイクルメニューが基本ですが、3月は所々のサイクルメニューになっています。献立も見にくく少々偏りのある献立になってしまいましたがご了承下さい。

☆11日はもり組みんなでお弁当ランチの日。

1年間ありがとうございました。4月からも宜しくお願いします。

災害時に備えて

非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルゲンの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



