

# 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
金	1	ひな祭り誕生日会	お楽しみ豆乳	精白米 鮭 コーン 鶏ひき 長ネギ レタス 胡瓜 人参 カニカマ 花麩
土	2 30	わかめうどん 大根とツナのサラダゼリー	シュガートースト 麦茶	干しうどん 鶏肉 長ネギ 人参 しいたけ わかめ レタス 大根 ツナ パン
月	4	ごはん ザクザクチキン いちご和風ポテトサラダ キャベツのスープ	マカロニきな粉 麦茶	精白米 鶏肉 コーンフレーク じゃがいも 人参 胡瓜 はんぺん キャベツ えのき マカロニ きな粉 黒蜜
火	5	ごはん 鮭のマスタードマヨ焼き 納豆和え わかめのスープ りんご	マーブルクッキー 豆乳	精白米 鮭 ほうれん草 青梗菜 納豆 人参 えのき わかめ 玉ねぎ 小麦粉 ココア
水	6	醤油ラーメン 棒棒鶏サラダ ヨーグルト	きな粉揚げパン 麦茶	中華麺 豚肉 長ねぎ ほうれん草 のり ささみ もやし きゅうり わかめ パン きな粉
木	7 21	マーボー丼 春雨サラダ 青梗菜のスープ 清見オレンジ	7肉まん 21りんごとチーズの蒸しパン 麦茶	精白米 豚ひき 人参 長ネギ しいたけ 春雨 きゅうり 青梗菜 小麦粉 玉ねぎ えのき
金	8	ごはん パリパリチキン バナナ 茹でキャベツのサラダ 大根のすまし汁	チョコチップパウンドケーキ 豆乳	精白米 鶏肉 キャベツ もやし 胡瓜 人参 大根 長ネギ ホットケーキミックス粉 チョコチップ
土	9 23	豚丼 レタスの塩昆布和え 具沢山味噌汁 ゼリー	クレープ 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり 塩昆布 小松菜 大根 しめじ 豆腐
月	11 25	カレーライス フルーツサラダ もやしのスープ ヨーグルト	11グレーズドケーキ 25かぼちゃスコーン 豆乳	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス きゅうり りんご みかん缶 もやし ホットケーキミックス粉 バター
火	12	お別れ会	お楽しみ豆乳	精白米 鶏肉 長ネギ レタス 人参 ブロッコリー きゅうり えのき 玉ねぎ ホットケーキミックス粉
水	13 27	パン ハンバーグ パリパリサラダ コーンポタージュ りんご	13ソース焼きそば 27担々麺 麦茶	パン 豚ひき 玉ねぎ レタス 胡瓜 人参 蓮根 コーン ワンタンの皮 焼きそば麺 豚肉 キャベツ もやし
木	14 28	ごはん 豚の生姜焼き 14オレンジ 28バナナ キャベツの胡麻和え 豆腐の味噌汁	14ティラミス 28オレンジババロア 豆乳	精白米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 豆腐 長ネギ ホットケーキミックス粉 ココア クリームチーズ
金	15 29	ミートソーススパゲティー バナナ 白菜とリンゴのサラダ オニオンスープ	わかめご飯 麦茶	パスタ 豚ひき 人参 玉ねぎ エリンギ 白菜 きゅうり りんご 豆苗 精白米 わかめ
月	18	ごはん 鶏の照り焼き オレンジ和風ポテトサラダ キャベツのスープ	マカロニきな粉 豆乳	精白米 鶏肉 じゃが芋 にんじん きゅうり はんぺん キャベツ えのき マカロニ きな粉
火	19	ごはん 鮭の塩こうじ焼き バナナ 青菜のツナマヨサラダ 白菜のすまし汁	味噌ポテト 麦茶	精白米 鮭 ほうれん草 竹輪 レタス ツナ 白菜 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉
金	22	ごはん 春巻き 中華ナムル 大根のすまし汁 バナナ	チョコチップパウンドケーキ 豆乳	精白米 春雨 人参 長ネギ しいたけ 豚肉 ほうれん草 もやし きゅうり 大根 長ネギ ホットケーキミックス粉 チョコチップ
火	26	韓国唐揚げ丼 千切りサラダ 春雨スープ バナナ	リッツ クリーム添え 豆乳	精白米 鶏肉 レタス チーズ キャベツ 胡瓜 人参 春雨 青梗菜 リッツ クリームチーズ 豆乳生クリーム

今月の平均栄養価

エネルギー587kcalたんぱく19.0質g 脂質20.1g 塩分1.6g

3月の献立はぐんぐんさんに聞いた「もう一度食べたい給食」を中心に作成しました。

本来は2週間のサイクルメニューが基本ですが、子どもたちの意見をまんべんなく取り入れたいという思いもあり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。

ぐんぐんさんに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。