

# 3月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

曜日	日付	おひる	おやつ	主な材料
月	2 24	ごはん 2日エビチリ 24日海老カツ 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	マカロニきな粉黒蜜 麦茶	精白米 えび 長ネギ 人参 胡瓜 わかめ 玉ねぎ はんぺん マカロニ きなこ
火	3	お誕生日献立	お楽しみに カルピス	精白米 鮭 コーン 人参 きゅうり 鶏肉 長ネギ かにかま レタス お麩 小葱 ホットケーキミックス粉
水	4	鶏ごぼうパン パリパリサラダ クリームスープ いちご	お好み焼き 麦茶	パン 鶏肉 ごぼう しめじ レタス きゅうり 蓮根 じゃがいも 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 豚肉 小麦粉
木	5	味噌ラーメン チャイニーズ焼き オレンジ	フルーツサンド 豆乳	中華麺 キャベツ 豚肉 にんじん もやし 長ネギ いら 豆乳生クリーム
金	6	ごはん 鮭の塩麴焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 バナナ	アイスボックスクッキー 麦茶	精白米 鮭 じゃが芋 はんぺん 胡瓜 人参 豚肉 大根 蓮根 こんにやく 里芋 小麦粉
土	7	ほうとう風うどん ツナサラダ ゼリー	クレープ 麦茶	干しうどん 豚肉 南瓜 長ネギ にんじん レタス きゅうり ツナ
月	9 23	9日ミートソースパスタ 23日トマトクリームパスタ フルーツサラダ 白菜のスープ	9日 メープルフレンチトースト 27日 揚げカレーパン 豆乳	パスタ 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ レタス 胡瓜 白菜 パン 豆乳生クリーム
火	10	ごはん オリエンタルソースハンバーグ キャベツのサラダ 大根の味噌汁 バナナ	オレンジババロア 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ えのき しめじ キャベツ 人参 もやし 大根 長ネギ
水	11 25	11日非常食カレー 25日カレーライス チーズサラダ えのきのスープ ヨーグルト	11日ホットケーキ(セレクト) 25日グレーズドパウンドケーキ 豆乳	精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 チーズ えのき ホットケーキミックス粉
木	12	ほうとう わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	ごぼうの炊き込みご飯 麦茶	干しうどん 豚肉 長ネギ しめじ 油揚げ かぼちゃ 竹輪 わかめ きゅうり かにかま 精白米 鶏肉 ごぼう 人参
金	13	ごはん 白身魚のグラタン バナナ ツナマヨサラダ もやしのスープ	グレーズドパウンドケーキ 麦茶	精白米 カレイ 玉ねぎ えのき しめじ レタス ほうれんそう ツナ 竹輪 もやし
土	14	鶏肉香味焼き丼 レタスの塩昆布和え 根菜汁 ゼリー	タルト 麦茶	精白米 鶏肉 長ネギ 胡麻 レタス きゅうり 大根 豆腐 人参
月	16 30	ごはん 16日鶏肉マスタード焼き 30日唐揚げ 千切りサラダ なめこ汁 オレンジ	16日かぼちゃスコーン 30日リッツチーズクリーム添え 豆乳	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり 豆 腐 なめこ 小麦粉 南瓜 長ネギ 玉ねぎ
火	17	お別れ会	お楽しみに 麦茶	パン パイシート 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ もやし
水	18	カレーうどん お芋のチーズ焼き バナナ	わんぱくごはん 麦茶	干しうどん 豚肉 長ネギ 油揚げ しめじ じゃが芋 さつま芋 玉ねぎ 精白米 ウインナー ごま
木	19	醤油ラーメン ナムル ヨーグルト	チリコンカンドッグ 麦茶	中華麺 豚肉 のり 長ネギ ほうれん草 人参 もやし パン 玉ねぎ 大豆
木	26	パン ミラノ風グラタン 清見オレンジ グリーンサラダ もやしのスープ	ジャージャー麺 麦茶	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり ブロッコリー もやし 長ネギ 中華麺
金	27	ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 えのき 青梗菜 納豆 じゃが芋 長ネギ
火	31	あんかけ焼きそば チャイニーズハンバーグ わかめスープ バナナ	おほかチーズごはん 麦茶	中華麺 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし しめじ いら 長ネギ わかめ 精白米

今月の平均栄養価

エネルギー498kcalたんぱく質17.8g 脂質18.0g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウインナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

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。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。