

3月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。
※ごはんは七分づき米を使用しています。

あけぼの・幼保学院

月	火	水	木	金	土
 4月の「お弁当の日」は4月12日(水)の予定です。		1 ●わかめごはん ごはん/わかめ/塩 ●チキンの照り焼き 鶏肉/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●マカロニサラダ マカロニ/人参/きゅうり/ハム/キャベツ/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁 油揚げ/じゃがいも/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ オレンジ ●フルーツゼリー・牛乳	2 ●ごはん ★さわらの西京焼き さわら/酒/しょうゆ/みりん/西京みそ ●白菜のごま和え 白菜/きゅうり/かまぼこ/人参/しょうゆ/三温糖/すりごま ●かき玉汁 豆腐/にら/卵/かつおだし/うすくちしょうゆ/片栗粉 新メニューの日	3 ●ひな祭りちらしごはん/すしのこ/菜飯の素/いりごま/鮭フレーク/卵焼/むきえび/むき枝豆/桜ちらしかまぼこ ●肉だんご ●花麩のみそ汁 豆腐/油揚げ/玉ねぎ/花麩/わかめ/かつおだし/みそ ●フルーツ いちご  ●ひなあられ・牛乳	4 お弁当の日
	6 ●ごはん ●五目卵焼き 卵/人参/玉ねぎ/干しいたけ/ひじき/鶏ひき肉/豚ひき肉/三温糖/しょうゆ/油 ●青菜のごまドレ和え ほうれん草/きゅうり/コーン/ハム/焙煎ごまドレッシング/すりごま ●みそ汁 白菜/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ ●豆腐ドーナツ・牛乳	7 ●炊き込みごはん ごはん/干しいたけ/人参/油揚げ/かつおだし/しょうゆ/三温糖/みりん/酒 ●さばの塩こうじ焼き さば/酒/塩こうじ ●ブロッコリー菜種和え ブロッコリー/卵/油/しょうゆ/みりん/かつおだし ●みそ汁 豆腐/わかめ/もやし/かつおだし/みそ/青ねぎ 新メニューの日	9 ●ビーフカレー ごはん/牛肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/カレールウ/グリーンピース/油 ●しょうゆフレンチ キャベツ/きゅうり/小松菜/ちくわ/人参/酢/うすくちしょうゆ/三温糖 ●フルーツ バナナ	10 ●ごはん ★鯛のかば焼き 鯛/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/片栗粉 ●きゅうりの酢の物 きゅうり/わかめ/ちりめんじゃこ/三温糖/しょうゆ/酢/すりごま ●みそ汁 じゃがいも/人参/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ 新メニューの日	11 お弁当の日
	14  お弁当の日 月組 スペシャルおやつ	15 ●きざみうどん うどん/油揚げ/玉ねぎ/人参/桜ちらしかまぼこ/わかめ/かつおだし/三温糖/うすくちしょうゆ/みりん/青ねぎ ●チンゲン菜のささみ和え チンゲン菜/もやし/きゅうり/ささみフレーク/三温糖/しょうゆ/酢 ●フルーツ りんご ●マッシュマロサンド・牛乳	16 ●ごはん ★ホキのフライ ホキ/塩/こしょう/小麦粉/卵/パン粉/ウスターソース/ケチャップ ●タルタルソース 卵/マヨネーズ ●春雨サラダ 春雨/きゅうり/コーン/ハム/人参/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 玉ねぎ/じゃがいも/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 新メニューの日	17 ●豚丼 ごはん/豚肉/玉ねぎ/人参/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま/卵/油 ●具だくさんみそ汁 豆腐/油揚げ/人参/里芋/しめじ/大根/ほうれん草/かつおだし/みそ ●フルーツ オレンジ ●チーズケーキ・牛乳	18 令和4年度 卒業式  土曜保育休院
20 ●ごはん ●高野豆腐の卵とじ 鶏肉/人参/玉ねぎ/高野豆腐/ちくわ/グリーンピース/卵/かつおだし/三温糖/しょうゆ/油 ●ほうれん草の海苔和え ほうれん草/きゅうり/かまぼこ/三温糖/しょうゆ/海苔 ●みそ汁 白菜/えのき/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フライドポテト・牛乳	21 春分の日	22 ●ハヤシライス ごはん/豚肉/人参/じゃがいも/玉ねぎ/ハヤシルウ/グリーンピース/油 ●キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ/きゅうり/塩昆布 ●フルーツ オレンジ ●パウンドケーキ・牛乳	23 ●クロワッサン ●マカロニグラタン ウインナー/マカロニ/玉ねぎ/しめじ/人参/バター/牛乳/小麦粉/塩/こしょう/コンソメ/とろけるチーズ/粉チーズ/パン粉 ●レタスのサラダ レタス/きゅうり/トマト/ハム/イタリアンドレッシング ●みそ汁 じゃがいも/えのき/わかめ/かつおだし/みそ ●ヨーグルトパフェ	24 ●ごはん ●鮭の磯辺焼き 鮭/酒/しょうゆ/みりん/三温糖/青のり ●ひじきの和風サラダ ひじき/きゅうり/カニかまぼこ/大豆/しょうゆ/三温糖/マヨネーズ/すりごま ●みそ汁 豆腐/大根/小松菜/かつおだし/みそ ●ペアクリームワッフル・牛乳	25 お弁当の日
27 新メニューの日 ●ごはん ●かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ/油 ★ツナスパゲティサラダ スパゲティ/きゅうり/人参/ツナフレーク/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 キャベツ/油揚げ/白玉麩/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●ウインナーパン・牛乳		29 ●ごはん ●牛肉のすき煮 牛肉/酒/焼き豆腐/人参/玉ねぎ/糸こんにゃく/白菜/麩/卵/三温糖/しょうゆ/油 ●アスパラとベーコンのサラダ キャベツ/グリーンアスパラ/ベーコン/塩/こしょう/酢/しょうゆ/三温糖 ●みそ汁 もやし/えのき/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●リッツサンド・牛乳	30 ●ごはん ●ホキのクリームコーン焼き ホキ/塩/こしょう/クリームコーン ●ポテトサラダ じゃがいも/きゅうり/コーン/ハム/人参/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 卵/しいたけ/わかめ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●ババロア	31 ●三色丼 ごはん/鶏ひき肉/しょうゆ/三温糖/みりん/卵/油/ほうれん草/もやし/三温糖/しょうゆ ●豚汁 豚肉/豆腐/油揚げ/人参/里芋/干しいたけ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ オレンジ 新メニューの日 ★キャラメルトースト・牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。

●…給食メニュー／●…おやつメニュー
★…給食新メニュー／★…おやつ新メニュー

今月の平均栄養価(保育園クラス)
エネルギー…559kcal たんぱく質…21.2g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)
エネルギー…672kcal たんぱく質…25.6g