

# 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。

月	火	水	木	金	土	
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     4月の「お弁当の日」は4月24日(水)の予定です。                 </div>				<b>1</b> ●ちらし寿司 ごはん/すしのご/人参/干しいたけ/三温糖/しょうゆ/いりごま/錦糸玉子/いんげん/桜でんぶ/桜ちらしかまぼこ ●鮭フライ 鮭フライ/油 ●ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー/コーン/人参/かつお節/三温糖/しょうゆ ●麩のすまし汁 豆腐/油揚げ/玉ねぎ/手まり麩/わかめ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ ●ひな祭りのおやつ・牛乳 	<b>2</b> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト
<b>4</b> ●ごはん ●厚揚げの五目炒め 豚肉/厚揚げ/ピーマン/パプリカ/白菜/しめじ/酒/しょうゆ/三温糖/鶏ガラだし/片栗粉 ●もやしのナムル もやし/きゅうり/人参/塩昆布/ごまごま油 ●みそ汁 わかめ/玉ねぎ/かまぼこ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●黒糖ケーキ・牛乳	<b>5</b> ●ごはん ●メンチカツ メンチカツ/とんかつソース/ケチャップ ●ポテトサラダ ジャがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ ●コーンスープ コーン/玉ねぎ/コンソメ ●フルーツ バナナ ●フルーチェ	<b>6</b> お弁当の日 	<b>7</b> ●ごはん ●さわらのかば焼き さわら/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/小麦粉 ●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 ジャがいも/人参/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツヨーグルト	<b>8</b> ●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/ほうれん草/三温糖/しょうゆ ●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 ●マシュマロサンド・牛乳	<b>9</b> ●わかめご飯 ごはん/わかめ/塩 ●みそ汁 豆腐/ジャがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ	
<b>11</b> ●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/三温糖/しょうゆ/油 ●青菜のごまドレ和え 小松菜/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 ●きな粉ドーナツ・牛乳	<b>12</b> ●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/人参/青じそドレッシング ●みそ汁 豆腐/わかめ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 新メニューの日 	<b>13</b> ●みそラーメン 中華麺/豚肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/コーン/なると/三温糖/鶏ガラだし/しょうゆ/みそ/青ねぎ ●シュウマイ 豚肉シュウマイ/えびシュウマイ ●フルーツ オレンジ ●ジャムサンド・牛乳	<b>14</b> ●チキンカレー ごはん/鶏肉/人参/ジャがいも/玉ねぎ/カレールー/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 ●ヨーグルトパフェ	<b>15</b> ●ごはん ●ホキのフライ ホキ/塩/こしょう/小麦粉/卵/パン粉/油 ●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/ジャがいも/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 令和5年度 卒業式  土曜保育休院	<b>16</b> ●ととやき・牛乳	
<b>18</b> ●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/人参/三温糖/しょうゆ/海苔 ●みそ汁 白菜/しめじ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●パウンドケーキ・牛乳	<b>19</b> ●クロワッサン ●マカロニグラタン ウィンナー/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 ●キャベツのサラダ キャベツ/きゅうり/トマト/ハム/イタリアンドレッシング ●コンソメスープ ジャがいも/えのき/わかめ/コンソメ/うすくちしょうゆ ●バナナきな粉ヨーグルト	<b>20</b> 春分の日	<b>21</b> ●ハヤシライス ごはん/豚肉/人参/ジャがいも/玉ねぎ/ハヤシルウ/グリーンピース/油 ●白菜ときゅうりの浅漬 白菜/きゅうり/塩昆布 ●フルーツ オレンジ ●ポップコーン	<b>22</b> ●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 ●野菜カステラ・牛乳	<b>23</b> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト	
<b>25</b> ●ごはん ●チキンの照り焼き 鶏肉/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/塩こうじ ●スパゲティーサラダ スパゲティー/きゅうり/人参/ハム/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 キャベツ/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フライドポテト・牛乳	<b>26</b> ●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 バナナ ●フルーツゼリー	<b>27</b> ●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/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 ●コーンマヨトースト・牛乳	<b>28</b> ●ごはん ●ホキのクリームコーン焼き ホキ/塩/こしょう/小麦粉/クリームコーン ●ブロッコリーのじゃこ和え ブロッコリー/きゅうり/コーン/人参/ちりめんじゃこ/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 しいたけ/ジャがいも/わかめ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●マシュマロヨーグルト	<b>29</b> ●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/大根/ごぼう/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ オレンジ ●チーズケーキ・牛乳	<b>30</b> 令和6年度 入学式  土曜保育休院	

※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…522kcal たんぱく質…19.7g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)  
エネルギー…616kcal たんぱく質…23.5g