

# 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	
					1 ●菜飯ごはん/菜飯の素 ●豚汁 豚肉/豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおぶし/みそ/青ねぎ	
3 ●ちらし寿司 ごはん/すしのこ/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 ★塩から揚げ 鶏もも肉/酒/塩/片栗粉/油/青のり ★キャベツのしらす和え キャベツ/しらす干し/ごまドレッシング ●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 午前 ●ビスコ 午後 ●ひな祭りのおやつ	4 ●ごはん ●かぼちゃコロッケ ●ブロッコリーのサラダ ブロッコリー/人参/コーン/ウインナー/パプリカ/酢/三温糖 ●コンクリームスープ クリームコーン/コーン/牛乳/コンソメ ●フルーツ オレンジ 午前 ●チーズ 午後 ●カルピスポンチ	5 お弁当の日 午前 ●ビスコ 午後 ●ジャムサンド・牛乳	6 ●ごはん ●さわらの照り焼き さわら/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●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 ●みそ汁 豆腐/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ウエハース 午後 ●バナナきな粉ヨーグルト	7 ●ごはん ●焼きハンバーグ ハンバーグ/ケチャップ ●ポテトサラダ じゃがいも/きゅうり/人参/ham/コーン/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁 玉ねぎ/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●ととやき・牛乳	8 ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト	
10 ●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 ●白菜のごま酢和え 白菜/きゅうり/コーン/ちくわ/しょうゆ/三温糖/酢/すりごま ●みそ汁 豆腐/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●チーズ 午後 ★黒糖ドーナツ・牛乳	11 ●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 ●青菜の菜種和え ほうれん草/卵/油/人参/三温糖/味噌 ●みそ汁 じゃがいも/わかめ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(バナナ) 午後 ●ヨーグルトパフェ	12 ●わかめごはん ごはん/炊込みわかめ ●焼きそば 中華麺/豚肉/キャベツ/むきえび/人参/もやし/ソース/塩/こしょう ●チンゲン菜のおかか和え チンゲン菜/小松菜/えのき/コーン/かつお節/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 油揚げ/麩/大根/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ビスコ 午後 ●ジャムサンド・牛乳	13 ●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/鶏がらだし/片栗粉 ●もやしのナムル もやし/きゅうり/人参/ham/ごま/塩/三温糖/しょうゆ/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 午前 ●ヨーグルト 午後 ●大学芋	14 ●ビーフハヤシ ごはん/牛肉/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 午前 ●ウエハース 午後 ●マシュマロサンド・牛乳	15 令和6年度 卒業式 土曜保育休院	
17 ●ごはん ●切干大根の煮物 鶏肉/切干大根/油揚げ/人参/油/三温糖/しょうゆ/かつおだし ●青菜のじゃこ和え チンゲン菜/小松菜/人参/ちりめんじゃこ/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●パウンドケーキ・牛乳	18 ●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 ●キャベツのサラダ キャベツ/きゅうり/トマト/ham/焙煎ごまドレッシング ●コンソメスープ じゃがいも/えのき/わかめ/コンソメ/うすくちしょうゆ 午前 ●ビスコ 午後 ●フルーツゼリー	19 ●ごはん ●鮭のみそマヨネーズ焼き 鮭/酒/塩/こしょう/マヨネーズ/みそ/粉チーズ ●ひじきのサラダ ひじき/キャベツ/コーン/むき枝豆/人参/三温糖/しょうゆ/酢/すりごま ●豆腐のすまし汁 豆腐/かまぼこ/油揚げ/長ネギ/かつおだし/うすくちしょうゆ/みりん 午前 ●ウエハース 午後 ●フルーチェ	20 春分の日		21 ●牛丼 ごはん/牛肉/玉ねぎ/人参/しめじ/糸こんにゃく/かつおだし/酒/しょうゆ/三温糖/みりん ●具だくさんみそ汁 豆腐/油揚げ/人参/大根/かまぼこ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ ●フルーツ オレンジ 午前 ●チーズ 午後 ●ポップコーン・牛乳	22 ●カレーライス ごはん/豚肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/カレールウ/油 ●フルーツ バナナ
24 ●ごはん ●パーベキューチキン 鶏肉/酒/塩こうじ/ケチャップ/とんかつソース/三温糖/しょうゆ ●ブロッコリーの海苔和え ブロッコリー/人参/カニかまぼこ/刻みのり/三温糖/しょうゆ ●みそ汁 キャベツ/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ヨーグルト 午後 ●フライドポテト・牛乳	25 ●かやくうどん うどん/鶏肉/玉ねぎ/人参/しめじ/かまぼこ/わかめ/卵/かつおだし/しょうゆ/みりん/三温糖/青ねぎ ●小松菜とツナのサラダ 小松菜/きゅうり/コーン/ツナ/レーク/酢/三温糖/しょうゆ ●フルーツ バナナ 午前 ●ウエハース 午後 ●マシュマロヨーグルト	26 ●ごはん ●肉じゃが 豚肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/糸こんにゃく/いんげん/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●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/しょうゆ/三温糖/酢 ●みそ汁 豆腐/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●フルーツ(オレンジ) 午後 ●ピザトースト・牛乳	27 ●マーボー豆腐丼 ごはん/豚ひき肉/干しいたけ/玉ねぎ/人参/土生姜/しょうゆ/みそ/三温糖/中華スープ/油/ごま油/青ねぎ ●もやしのささみ和え もやし/きゅうり/コーン/ささみ/レーク/三温糖/しょうゆ/酢/ごま油 ●フルーツ オレンジ 午前 ●ビスコ 午後 ●チーズケーキ	28 ●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 ●みそドレサラダ 白菜/きゅうり/コーン/人参/ham/みそ/三温糖/しょうゆ/酢/すりごま ●大根のすまし汁 大根/かまぼこ/油揚げ/長ネギ/かつおだし/しょうゆ/みりん 午前 ●チーズ 午後 ●リッツサンド・牛乳	29 令和7年度 入学式 土曜保育休院	
31 ●ごはん ●メンチカツ メンチカツ/油/とんかつソース/ケチャップ ●春雨サラダ 春雨/きゅうり/コーン/ham/人参/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁 豆腐/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ 午前 ●ウエハース 午後 ●野菜カステラ・牛乳	 <p>4月の「お弁当の日」は 4月15日(火)の予定です。</p> <p>今月の平均栄養価(リトルクラス) エネルギー・・・522kcal たんぱく質・・・19.3g</p> <p>今月の平均栄養価(幼児クラス) エネルギー・・・617kcal たんぱく質・・・23.3g</p> <p>※午前のおやつは、夢組のみです。</p> <p>●・・・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</p>					