

# 3がつのきゅうしょくこんだてひょう

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 012歳児栄養量	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を えるもの		
1	土	マーボー丼 コーンスープ 白菜のおかか和え フルーツ	クッキー 麦茶	米 きび砂糖 油 小麦粉 バター	豆腐 味噌 豚肉 コンソメ	人参 玉ねぎ コーン ちんげん菜 白菜 フルーツ	590/14.7 462/11.3	おにぎり フルーツ
2	日							
3	月	ひな祭り ひなちらし たけのこのすまし汁 さわらの西京焼き 春雨サラダ せとか	いちごパイ 麦茶	米 きび砂糖 油 小麦粉 バター	さわら 味噌 油揚げ 生クリーム 牛乳	絹さや 人参 ししいたけ れんこん たけのこ 小ねぎ もやし きゅうり せとか いちご	499/20.2 369/15.1	おにぎり フルーツ
4	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 豚肉のカレー炒め パンパンジー りんご	フライドポテト 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	味噌 豚肉 鶏肉	ほうれん草 えのき 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ もやし きゅうり りんご	454/18.6 330/13.9	おにぎり フルーツ
5	水	春野菜の和風パスタ とうもろこしのスープ ポテトサラダ はるひめ	鮭おにぎり 麦茶 幼児組ぶんぶんおにぎり 鮭・おかかチーズ	スパゲティ 油 バター じゃがいも マヨネーズ きび砂糖 米	鶏肉 コンソメ 味噌 鮭	玉ねぎ しめじ 菜の花 コーン きゅうり 人参 はるひめ	514/20.0 407/15.7	せんべい フルーツ
6	木	ごはん もやしの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き カブのそぼろあんかけ いよかん	ラスク 麦茶	米 きび砂糖 油 フランスパン バター	油揚げ 鮭 鶏肉	もやし かぶ 人参 いんげん いよかん	458/17.1 322/12.0	おにぎり フルーツ
7	金	お楽しみ会 まるぼん えのきのスープ 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ バナナ	ライスコロッケ カルピス	まるぼん 小麦粉 油 マヨネーズ きび砂糖 米 油 バター パン粉	鶏肉 牛乳	えのき ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ きゅうり ブロッコリー バナナ	578/20.1 434/14.6	ふかしもち フルーツ
8	土	スタミナ丼 わかめの味噌汁 ほうれん草のごま和え フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 きび砂糖 食パン ジャム	わかめ 豚肉 味噌	長ねぎ 玉ねぎ 人参 なら ほうれん草 フルーツ	502/17.5 369/12.8	おにぎり フルーツ
9	日							
10	月	ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き ひじきサラダ りんご	ショートブレッド 牛乳	米 きび砂糖 小麦粉 バター	油揚げ 味噌 鶏肉 ひじき 牛乳	小松菜 玉ねぎ きゅうり 人参 きゃべつ コーン りんご	486/17.9 364/13.5	おにぎり フルーツ
11	火	ごはん 鮭の味噌汁 かじきのパン粉焼き 春キャベツの昆布和え でこぼん	コーンチーズパン 牛乳	米 鮭 オリーブ油 食パン生地	味噌 かじき 粉チーズ チーズ 牛乳	長ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 でこぼん コーン	507/24.5 370/18.5	おにぎり フルーツ
12	水	誕生日会 ごはん しめじのスープ コロッケ ブロッコリーサラダ せとか	いちごババロア 麦茶	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 オリーブ油 きび砂糖	コンソメ 鶏肉 生クリーム アガー	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 せとか いちご	461/10.9 328/7.8	おにぎり フルーツ
13	木	ごはん えのきのすまし汁 豚肉となすの味噌炒め コロコロラダ でこぼん	さつまいももち 麦茶	米 きび砂糖 じゃがいも オリーブ油 油 さつまいも バター	豚肉 味噌 チーズ	えのき ほうれん草 なす 玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり でこぼん	436/11.6 318/8.8	おにぎり フルーツ
14	金	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き 切干大根サラダ バナナ もりぞら組 おむすび遠足	ほうれん草チーズマフィン 麦茶 もりぞら組 鼻たくさんスープ ほし組 ベビーカステラ	米 きび砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 油 じゃがいも	厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 粉チーズ コンソメ 牛乳	玉ねぎ りんご 切干大根 きゅうり 人参 バナナ ほうれん草	459/22.0 309/13.2	おにぎり フルーツ
15	土	豚丼 もやしの味噌汁 白菜のおかか和え フルーツ	お麩スナック 麦茶	米 きび砂糖 鮭 バター	豚肉 わかめ 味噌	玉ねぎ グリーンピース もやし 白菜 人参 フルーツ	502/20.2 357/14.2	おにぎり フルーツ

給食だより

ひなまつりでよくたべられているものだよ！  
いくつ知っているかな？



ひしもち



おすいもの (はまぐり)



ひなあられ



ちらしずし

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/たんぱく	補食
				カや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	日							
17	月	焼き鳥丼 なめこの味噌汁 ツナコーンサラダ でこぼん	パイナップルマフィン 牛乳	米 きび砂糖 オリーブ油 ホットケーキミックス 油	鶏肉 刻み海苔 味噌 豆腐 ツナ 牛乳	長ねぎ なめこ 三つ葉 きゃべつ コーン きゅうり 人参 でこぼん バイン缶	573/23.4 445/18.1	おにぎり フルーツ
18	火	ごはん 大根の味噌汁 肉団子の和風あんかけ ぶどうゼリー	たぬきうどん 麦茶	米 きび砂糖 パン粉 うどん 揚げ玉	味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 アガー	大根 しいたけ 玉ねぎ きゅうり きゃべつ 人参 長ねぎ	545/19.6 405/14.7	おにぎり フルーツ
19	水	ごはん けんちん汁 ささみの磯辺揚げ ほうれん草の白和え りんご	ジャムサンド 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン 小麦粉 ジャム	鶏肉 豆腐 油揚げ 青のり 牛乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 りんご	590/27.6 427/20.3	おにぎり フルーツ
20	木	春分の日						
21	金	リクエストメニュー カレー ほうれん草のスープ 唐揚げ きゅうりの酢の物 でこぼん	いちごヨーグルト (コンフレック入り) 麦茶	米 じゃがいも 小麦粉 カレール ウ油 きび砂糖 コンフレック	鶏肉 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン きゅうり でこぼん いちご	504/17.0 383/13.3	おにぎり フルーツ
22	土	鶏そぼろ丼 大根の味噌汁 フレンチサラダ フルーツ	クッキー 麦茶	米 きび砂糖 油 オリーブ油 小麦粉 パター	鶏肉 刻み海苔 味噌	玉ねぎ グリーンピース 大根 ほうれん草 きゃべつ きゅうり 人参 フルーツ	502/10.9 385/8.3	おにぎり フルーツ
23	日							
24	月	ごはん 白菜の味噌汁 かじきのマヨネーズ焼き フロッコリーのおかか和え はるひめ	りんごパン 牛乳	米 きび砂糖 マヨネーズ 食パン生地	油揚げ 味噌 かじき 牛乳	白菜 フロッコリー 人参 はるひめ りんご	532/23.2 380/16.4	おにぎり フルーツ
25	火	まるパン 春きゃべつのスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュポテト みかんヨーグルト	チャーハンおにぎり 麦茶	まるぼん きび砂 糖 じゃがいも バター ごま油	コンソメ 鶏肉 ヨーグルト	きゃべつ コーン フロッコリー 玉ねぎ しめじ 人参 みかん缶 ピーマン	505/20.1 369/14.6	クラッカー フルーツ
26	水	ピピン丼 わかめのスープ かぼちゃの甘煮 せとか	カレーチーストースト 牛乳	米 油 ごま油 きび砂糖 食パン	豚肉 わかめ コンソメ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 えのき かぼちゃ せとか	560/19.3 400/13.8	おにぎり フルーツ
27	木	ごはん しいたけのすまし汁 さわらのごま味噌焼き 筑前煮 バナナ	クッキー 麦茶	米 きび砂糖 こんにやく 小麦粉 パター	豆腐 味噌 さわら 鶏肉	しいたけ ごぼう 人参 たけのこ バナナ	544/21.0 412/15.9	おにぎり フルーツ
28	金	ごはん ねぎの味噌汁 鶏つくねの照り焼き ひじきの煮物 でこぼん	チーズサンド カルビス	米 麩 きび砂糖 油 パン粉 ごま油 食パン	味噌 鶏肉 豆腐 厚揚げ ひじき チーズ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん でこぼん	539/20.2 404/15.5	おにぎり フルーツ
29	土	ごはん しめじの味噌汁 豚肉の生姜焼き たたききゅうり フルーツ	お麩スナック 麦茶	米 油 きび砂糖 ごま油 麩 バター	わかめ 味噌 豚肉	しめじ 玉ねぎ ビーマン きゅうり もやし フルーツ	434/16.1 316/11.8	おにぎり フルーツ
30	日							
31	月	ごはん わかめのすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 切り干し大根の煮物 はるひめ	じゃがもち 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 パター	わかめ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ 切干大根 人参 いんげん はるひめ	397/15.2 293/11.7	おにぎり フルーツ

緑字のメニューは、ほし組のリクエストメニューです

## 保護者のみなさまへ

今年度も残りわずかとなりました。  
食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを  
心より感謝申し上げます。

子どもたちがおいしそうに食事をしている様子や、「今日の給食なーに？」  
「おやつはなーに？」と食べることに興味を持ってくださることが  
とても嬉しくて励みになりました。  
今後も子どもたちに喜んでもらえる給食作りに取り組みでいきたいと思ひます。

