

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	油	体をつくる		体の調子を整える				
1	火	わかめごはん ぶりの照り焼き ナムル	みそ汁 麦茶 果物	ホットドック 牛乳	米 ごま油 ドックパン	油 砂糖	牛乳 みそ	ぶり ウインナー	しょうが ほうれん草 ねぎ	だいこん なめこ えのき	もやし えのき	みそおにぎり 牛乳
2	水	マーボー豆腐丼 はくさいのおかかサラダ	わかめスープ 麦茶 果物	フライドポテト 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	片栗粉 片栗粉	ごま油 片栗粉	牛乳 豆腐 みそ	にんじん しょうが わかめ	しいたけ もやし えのき	ねぎ ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
3	木	カレーライス 春雨サラダ	すまし汁 麦茶 果物	桜餅 牛乳	米 小麦粉 春雨	じゃがいも 油 ごま油	牛乳 バター	豚肉	たまねぎ きゅうり しめじ	にんじん にんにく だいこん	しめじ しょうが ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
4	金	ごはん かれのい和风マヨ焼き キャベツのソテー	みそ汁 麦茶 果物	ケチャブトースト 牛乳	米 油	マヨネーズ 食パン	牛乳 かつお節 チーズ	かれのい みそ	キャベツ にんじん	たまねぎ なす	ほうれん草 えのき	青のりおにぎり 牛乳
5	土	みそうどん かぼちゃの煮物	麦茶 果物	わかめおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	鶏肉	しいたけ たまねぎ かぼちゃ	キャベツ こまつな	にんじん ねぎ	ビスケット 牛乳
7	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	みそ汁 麦茶 果物	コロコロチーズパン 牛乳	米 砂糖	油 小麦粉	鶏肉 みそ チーズ	油揚げ 牛乳	しょうが しいたけ ねぎ	にんじん ひじき えのき	いんげん なめこ	ゆかりおにぎり 牛乳
8	火	ごはん さげのごま焼き なすのトマト煮	みそ汁 麦茶 果物	クッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉 じゃがいも	さげ みそ 牛乳	ごま バター	なす トマト	たまねぎ こまつな	にんじん	みそおにぎり 牛乳
9	水	ごはん ナゲット ユウソウサラダ	すまし汁 麦茶 果物	ポップコーン 牛乳	米 砂糖	油 コーン	牛乳 鶏肉	豆腐 バター	たまねぎ にんじん しめじ	キャベツ コーン	きゅうり だいこん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
10	木	ごはん かれのい磯焼き さつまいもの煮物	みそ汁 麦茶 果物	メーブルトースト 牛乳	米 砂糖 メーブル	さつまいも 食パン	牛乳 みそ	かれのい	たまねぎ かぶ	にんじん えのき	いんげん	茶飯おにぎり 牛乳
11	金	ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ	すまし汁 麦茶 果物	鮭おにぎり 牛乳	米 砂糖	パスタ じゃがいも	牛乳 チーズ	豚肉 さけ	たまねぎ キャベツ	にんじん ほうれん草	ブロッコリー まいたけ	青のりおにぎり 牛乳
12	土	肉うどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん さつまいも	米 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草 しめじ	ビスケット 牛乳
14	月	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしのごまサラダ	みそ汁 麦茶 果物	にんじんケーキ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖	鶏肉 みそ バター	ごま 牛乳	にんにく にんじん ごぼう	しょうが チンゲン菜 まいたけ	もやし はくさい	ゆかりおにぎり 牛乳
15	火	ごはん ぶりの照り焼き ナムル	みそ汁 麦茶 果物	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 ごま油	油 砂糖	牛乳 ごま	ぶり みそ	しょうが ほうれん草 ねぎ	だいこん ほうれん草 えのき	もやし なめこ	みそおにぎり 牛乳
16	水	マーボー豆腐丼 はくさいのおかかサラダ	わかめスープ 麦茶 果物	フライドポテト 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 かつお節	豆腐 みそ	にんじん しょうが わかめ	しいたけ もやし えのき	ねぎ ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
17	木	すみちゃんカレー 春雨サラダ	すまし汁 麦茶 果物	ミルクくず餅 牛乳	米 里芋 ごま油	小麦粉 油 春雨	牛乳 バター きな粉	鶏肉 油揚げ	れんこん ごぼう にんにく	たまねぎ きゅうり えのき	にんじん しょうが だいこん	茶飯おにぎり 牛乳
18	金	ごはん かれのい和风マヨ焼き キャベツのソテー	みそ汁 麦茶 果物	ケチャブトースト 牛乳	米 油	マヨネーズ 食パン	牛乳 かつお節 チーズ	かれのい みそ	キャベツ にんじん	たまねぎ なす	ほうれん草 えのき	青のりおにぎり 牛乳
19	土	みそうどん かぼちゃの煮物	麦茶 果物	わかめおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	牛乳 みそ	鶏肉	しいたけ たまねぎ かぼちゃ	キャベツ こまつな	にんじん ねぎ	ビスケット 牛乳
22	火	ごはん さげのごま焼き なすのトマト煮	みそ汁 麦茶 果物	クッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉 じゃがいも	さげ みそ 牛乳	ごま バター	なす トマト	たまねぎ こまつな	にんじん	みそおにぎり 牛乳
23	水	ごはん ナゲット ユウソウサラダ	すまし汁 麦茶 果物	ポップコーン 牛乳	米 砂糖	油 コーン	牛乳 鶏肉	豆腐 バター	たまねぎ にんじん しめじ	キャベツ コーン	きゅうり だいこん ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
24	木	ごはん かれのい磯焼き さつまいもの煮物	みそ汁 麦茶 果物	メーブルトースト 牛乳	米 砂糖 メーブル	さつまいも 食パン	牛乳 みそ	かれのい	たまねぎ かぶ	にんじん えのき	いんげん	茶飯おにぎり 牛乳
25	金	ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ	すまし汁 麦茶 果物	鮭おにぎり 牛乳	米 砂糖	パスタ じゃがいも	牛乳 チーズ	豚肉 さけ	たまねぎ キャベツ	にんじん ほうれん草	ブロッコリー まいたけ	青のりおにぎり 牛乳
26	土	肉うどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん さつまいも	米 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草 しめじ	ビスケット 牛乳
28	月	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしのごまサラダ	みそ汁 麦茶 果物	にんじんケーキ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖	鶏肉 みそ バター	ごま 牛乳	にんにく にんじん ごぼう	しょうが チンゲン菜 まいたけ	もやし はくさい	ゆかりおにぎり 牛乳
29	火	ごはん ぶりの照り焼き ナムル	みそ汁 麦茶 果物	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 ごま油	油 砂糖	牛乳 ごま	ぶり みそ	しょうが ほうれん草 ねぎ	だいこん ほうれん草 えのき	もやし なめこ	みそおにぎり 牛乳
30	水	マーボー豆腐丼 はくさいのおかかサラダ	わかめスープ 麦茶 果物	フライドポテト 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 かつお節	豆腐 みそ	にんじん しょうが わかめ	しいたけ もやし えのき	ねぎ ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
31	木	カレーライス 春雨サラダ	すまし汁 麦茶 果物	ミルクくず餅 牛乳	米 小麦粉 春雨	じゃがいも 油 ごま油	牛乳 バター	豚肉 きな粉	たまねぎ きゅうり しめじ	にんじん にんにく だいこん	しめじ しょうが ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳

3月になり少しずつ寒さもやわらぎ、今年度もあと1か月となりました。4月に比べるとみんな身体も大きくなり、給食もよく食べるようになりました。

今月の献立はつばめ組さんからリクエストしてもらったメニューがたくさんです。4月に向けて、しっかり食べて楽しい保育園での思い出を作しましょう。

つばめ組さんからのリクエストメニュー

- ・カレーライス・すみちゃんカレー
- ・から揚げ・マーボー豆腐丼
- ・チキンナゲット・鮭おにぎり
- ・はるさめサラダ・おかか和え

これからも美味しく安全な給食を提供していきます！

