

# 3月給食だより

日曜日	メニュー	主な材料と作り方の違い			おやつ 平日		
		主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助げるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1 金	ちらしずし すぼろにくじやが すましじる ふる一つ (はくとう)	さけ・きんしたまご ひだひきにく	えだまめ・にんじん・のり たまねぎ・にんじん・さやいんげん なほな はくとうかん	こめ じゃがいも・さとう てまりふ	しお しょうりしゆ・しょうゆ・だし だし・しょうゆ・しお	けちやっぱらいず ぎゅうにゅう	こめ・とりにく・たまねぎ・にんじん びーまん・とまげちやっぶ・しお・あぶら ぎゅうにゅう
2 土	にくうどん さといもほうれんそうのごまねーすあえ ふる一つ (りんご)	ぶたにく・さつまあげ	たまねぎ・しめじ・にんじん・さやいんげん・だしこんぶ ほうれんそう りんご	うどん さといも・まよねーす・しろごま	だし・しょうゆ・みりん・しお	やきおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あぶら しょうゆ・みりん ぎゅうにゅう
4 月	しろみさひなのりまよねーすやき がんものにも なめし みそしる ふる一つ (みかんかん)	ほろ がんもどき あかみそ・しろみそ	あおさのり だいこん・にんじん・さやいんげん なめしのち ほうれんそう・たまねぎ みかんかん	ごむぎこ・あぶら・まよねーす さとう・でんぶん こめ	しお しょうゆ・しょうりしゆ・だし だし	びらふおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こんそめ・しお・ういんばー にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう
5 火	まーまれーどちきん かぼちゃとさつまいものさらだ ごはん すーぶ おたにじょうりき (おとう)	とりにく	かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ はくさい・わかめ おとうかん	ごむぎこ・あぶら・まーまれーど さつまいも・まよねーす こめ	しお・しょうゆ・みりん しお	みかんざりー ぎゅうにゅう	くーるざりーのち みかんかん ぎゅうにゅう
6 水	ぶたにくのにしよくごまいため まろくにさらだ ごはん みそしる ふる一つ (ばな)	ぶたにく かつおぶれーく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・しめじ・にんじん・さやいんげん・しめじ きゅうり・にんじん・たまねぎ	あぶら・さとう・しろごま・くろごま まろくに・まよねーす こめ	しょうゆ・しょうりしゆ・みりん だし	どうもろこしおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こーん しお ぎゅうにゅう
7 木	かーとほーものはやしどん ぐりーんさらだ すーぶ ふる一つ (はくとう)	ちきんぼーる	たまねぎ・にんじん・ぐりーんぼーる ぶらっこりー・きゅうり・きゅうり・こーん こまつな・えのきたけ はくとうかん	こめ・おしむぎ・あぶら あぶら・さとう	はゆしゆれーく・とまげちやっぶ す・しょうゆ こんそめ・しお	きなこらすく ぎゅうにゅう	しよくばん・まーがりん きんこ・さとう ぎゅうにゅう
8 金	ごもくうどん ほうれんそうのいそあえ ふる一つ (かててる)	とりにく	にんじん・たまねぎ・ごまつな・しめじ・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん・のり ふる一つかててるかん	うどん・さといも	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶれーく まよねーす
9 土	ぶたにくのいすたーそーずどん もやしときゅうりのおひだし みそしる ふる一つ (ばいん)	ぶたにく さつまあげ・かつおぶし あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい もやし・きゅうり ちんげんさい ばいんかん	こめ・おしむぎ・でんぶん・あぶら	おいすたーそーず・しょうゆ・しょうりしゆ しょうゆ だし	ごへいちち ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん あかみそ・さとう ぎゅうにゅう
11 月	かぼちゃころけり ちきんときゅうりのさらだ わかめごはん ふる一つ (りんご)	かぼちゃにきくふらい ちきんふれーく	きゅうり・にんじん・ぶらっこりー わかめごはんのち りんご	あぶら あぶら・さとう こめ	ちゅうのうそーず しょうゆ・す	ごまちんすこ ぎゅうにゅう	ごむぎこ・しろごま・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
12 火	とりにくのおーろーやき こーんさらだ ばん すーぶ ふる一つ (おとうかん)	とりにく	こーん・きゅうり・きゅうり・にんじん はくさい・しめじ・わかめ おとうかん	ごむぎこ・あぶら・まよねーす さとう・おりーあぶら しよくばん・いちじく	しお・とまげちやっぶ す・しお こんそめ・しお	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ かつおぶらけ ぎゅうにゅう
13 水	あじのやきなんばん やさいのなとうあえ むぎいりごはん とんじる ふる一つ (みかんかん)	あじ なとう	たまねぎ・にんじん おくら・きゅうり だいこん・ごぼう・にんじん・あおなご みかんかん	ごむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら こめ・おしむぎ さといも	す・しょうゆ しょうゆ だし	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも・あぶら さとう・くろごま ぎゅうにゅう
14 木	すたみなやきとん すたみなさらだ みそしる ふる一つ (ばな)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ひーまん・きゅうり・しょうが・にんじん きゅうり・もやし・にんじん みずな ばな	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・しろごま はるなご・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しょうゆ・す だし	れもんしめがとーすと ぎゅうにゅう	しよくばん・まーがりん さとう・れもんがしゆ ぎゅうにゅう
15 金	みーとそーすすたいてい ちーすさらだ すーぶ ふる一つ (はくとうかん)	ぶたひきにく ちーす	たまねぎ・にんじん・とまてぼーれ・どらばせり きゅうり・きゅうり・こーん・にんじん・れもんがしゆ こまつな・しめじ はくとうかん	すたいてい・おりーあぶら・あぶら・ごむぎこ・さとう さとう・おりーあぶら	とまげちやっぶ・うすたーそーず・しお す・しお・しょうゆ こんそめ・しお	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ
16 土	ごもくちやーばん さんしよくなむる すーぶ ふる一つ (りんご)	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ・こーん もやし・きゅうり・にんじん ちんげんさい・たまねぎ りんご	こめ・ごまあぶら しろごま・さとう・ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ・しょうゆ	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しよくばん いちじくおむ ぎゅうにゅう
18 月	ほんばーく こーんすろーさらだ ごはん すーぶ ふる一つ (はくとう)	ほんばーく	きゅうり・きゅうり・にんじん・こーん こまつな・たまねぎ・えのきたけ はくとうかん	あぶら まよねーす こめ	とまげちやっぶ・ちゅうのうそーす こんそめ	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう
19 火	まぐろふらい ちやしときゅうりのあますあえ ごはん みそしる ふる一つ (みかん)	まぐろふらい ちくわ あかみそ・しろみそ	もやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・ほうれんそう みかんかん	あぶら さとう こめ さといも	しょうゆ・す だし	せさみこーすと ぎゅうにゅう	しよくばん・まーがりん・しろごま くろごま・くらにゅーとう ぎゅうにゅう
2 木	けんちんうどん こまつなのしらすあえ ふる一つ (おとう)	とりにく・あぶらあげ しらす	だいこん・ごぼう・にんじん・あおなご・だしこんぶ こまつな・もやし・にんじん おとうかん	うどん・さといも	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	はななよーぐと ぎゅうにゅう	よーぐと・はなな さとう
22 金	さほのみそに きりほしだいこんのあえもの むぎいりごはん すましじる ふる一つ (かててるかん)	さほ・しろみそ さぶられーく とろろ	しょうが すりほしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん なごなご・わかめ ふる一つかててるかん	さとう さとう・ごまあぶら こめ・おしむぎ	しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	かれーびらふ ぎゅうにゅう	こめ・こんそめ・きゅうり・しお・ういんばー にんじん・たまねぎ・びーまん・あぶら ぎゅうにゅう
23 土	やきそば きゅうりとちやしのゆかりあえ みそしる ふる一つ (ばな)	ぶたにく・かつおぶし ちくわ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ひーまん・もやし きゅうり・もやし こまつな ばな	やきそばまよねーす・あぶら	ちゅうのうそーず・とんかつそーず ゆかり だし	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	こめ しお ぎゅうにゅう
25 月	しろみさひなのりまよねーすやき こまつなのなとうあえ むぎいりごはん だんきしる ふる一つ (おとう)	ほろ なとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	ほろ こまつな・にんじん にんじん・だいこん おとうかん	ごむぎこ・あぶら こめ・おしむぎ さといも・くろごまにゃく	こんそめ しょうゆ だし	ちんすこ ぎゅうにゅう	ごむぎこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
26 火	とりにくのたるたるやき ほうれんそうのごまあえ ごはん みそしる ふる一つ (みかんかん)	とりにく ちくわ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・とらばせり ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・きゅうり みかんかん	ごむぎこ・あぶら・まよねーす しろごま・さとう こめ	しお しょうゆ だし	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのち ぎゅうにゅう
27 水	あつあつとろくにのみそいため ぼてとさらだ ごはん すましじる ふる一つ (ばな)	あつあつ・ぶたにく・あかみそ	たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん・にんじん・しょうが こーん・きゅうり・にんじん おくら・だいこん ばな	あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも・まよねーす こめ	しょうりしゆ・しょうゆ・とりがらすーぶ しお だし・しょうゆ・しお	やきうどん ぎゅうにゅう	うどん・ぶたにく・きゅうり・たまねぎ・にんじん・おし あぶら・しょうゆ・さとう・しお・しょうゆ ぎゅうにゅう
28 木	きーまかれー ひじきさらだ すーぶ ふる一つ (はくとう)	ぶたひきにく・だいず とろろ	たまねぎ・にんじん・えだまめ ひじき・にんじん・きゅうり・こーん みずな はくとうかん	こめ・おしむぎ・あぶら さとう・まよねーす こめ	かれーふれーく しょうゆ・みりん・だし とりがらすーぶ	きなこくりーむさんど ぎゅうにゅう	しよくばん・きなこ すきおみるく・さとう ぎゅうにゅう
29 金	しょうゆらーめん にくしゅうまい ふる一つ (かててる)	とりにく にくしゅうまい	たまねぎ・にんじん・きゅうり・もやし・はんのうなご ふる一つかててるかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・おいすたーそーす	しらすごまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・しらす くろごま・しょうゆ
30 土	はたどん きゅうりのおかあえ みそしる ふる一つ (りんご)	ぶたにく ちくわ・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん ほうれんそう りんご	こめ・さとう・でんぶん	だし・しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しょうゆ だし	ちやーばん ぎゅうにゅう	こめ・ういんばー・たまねぎ・にんじん・こーん えだまめ・あぶら・とりがらすーぶ・しお・しょうゆ ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー (E) 607kcal たんぱく質 (たん) 21.7g 脂質 (脂) 17.7g カルシウム (Ca) 231mg 食塩相当量 (食塩) 2.1g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。  
♪のついてるメニューは、年長さんからのリクエストメニューです。