



3月のこんだてひょう

こまぎのほいくえん



日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ	
1 15 29	月	ごはん 春雨スープ 揚げ鶏のネギソース ポイルもやし いんげんとじゃこのつくだ煮 チーズ パナナ <small>ごはんにつくだ煮をのせて食べよう!!</small>	米 春雨	鶏もも肉 豚ひき肉 チーズ じゃこ	いんげん もやし 長ねぎ レタス パナナ	のむヨーグルト	麦茶 ☆あじさいゼリー	
2 16 30	火	ドッグパン トマトと卵のスープ グラタン ウィンナーソテー キャベツとじゃこのサラダ プリン <small>パンに切れ目が入ってるよ!!</small>	ドッグパン マカロニ	ウィンナー 卵 ハム ベーコン じゃこ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト	リンゴジュース	ジョア ☆おにぎり (わかめ)	
3		ひなまつりカレー もやしの塩バタースープ ブロッコリーとささみのサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	豚ひき肉 鶏ささみ ヨーグルト	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし コーン	オレンジジュース	牛乳 ☆おひなさま カステラ	
17 31	水	ごま塩ごはん キャベツとベーコンのみそ汁 春巻き コーンソテー ブロッコリーのネギサラダ ヨーグルト	米 春雨	豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ たけのこ 人参 しいたけ 長ねぎ コーン	牛乳	牛乳 ☆ミルクラスク 小魚	
4 18	木	くるくるパン クリームシチュー 豆腐入りミートローフ สปาゲティソテー ほうれん草とコーンのサラダ デコポン	くるくるパン じゃがいも สปาゲティ	豚ひき肉 豆腐 豚もも肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン デコポン	牛乳 ビスケット	リンゴジュース ☆お好み焼き	
5 19	金	ふりかけごはん なら玉みそ汁 かれのいけチャップあん 人参の甘煮 ハム春雨サラダ キウイフルーツ	米 春雨	かれのい 卵 ハム	人参 きゅうり なら キウイフルーツ	のむヨーグルト	牛乳 ☆きな粉クッキー	
6	土	カレーうどん 牛乳 ほうれん草の納豆あえ ゼリー	ゆでめん	豚ひき肉 納豆 牛乳	ほうれん草 長ねぎ	のむヨーグルト	オレンジジュース ジャムパン	
8 22	月	ハヤシライス キャベツのスープ ひじきのサラダ パナナ	米	豚肩ロース肉 鶏ささみ ベーコン	玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参 トマト パナナ	牛乳	ジョア ☆ピザトースト	
9 23	火	食パン カレースープ ハムカツ 織キャベツ いんげんのツナサラダ ヨーグルト <small>ハムカツサンドにしよう!!</small>	食パン じゃがいも สปาゲティ	ハム ツナ 牛乳 ヨーグルト	いんげん キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	のむヨーグルト	牛乳 ☆スイートポテト	
10 24	水	マーボー豆腐ごはん ワンタンみそスープ 切り干し大根のポン酢サラダ プリン	米	豆腐 豚ひき肉	切り干し大根 きゅうり もやし 長ねぎ わかめ	リンゴジュース	牛乳 ☆クリームサンド	
11		チーズバーガー フライドポテト コールスロー リンゴジュース ミニゼリー ミニプリン	バーガーパン じゃがいも	豚ひき肉 チーズ ハム	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	牛乳	牛乳 コーンフレーク	
25	木	クロワッサン えのき茸のスープ 鶏肉のトマトクリーム パスタソテー ブロッコリーのツナサラダ りんご	クロワッサン สปาゲティ	鶏もも肉 ツナ 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ えのき茸 トマト りんご	牛乳	オレンジジュース ☆やきいも	
12 26	金	ふりかけごはん 大根のみそ汁 鮭のバターしょうゆ焼き マカロニサラダ もやしのごま酢あえ キウイフルーツ	米 マカロニ	鮭 ハム ツナ	もやし 大根 きゅうり 長ねぎ コーン キウイフルーツ	のむヨーグルト	牛乳 ☆ほうれん草のマフィン	
13		*** 卒園式 ***						
27	土	カレーうどん 牛乳 ほうれん草の納豆あえ ゼリー	ゆでめん	豚ひき肉 納豆 牛乳	ほうれん草 長ねぎ	のむヨーグルト	オレンジジュース ジャムパン	

今月は、青組さんからのリクエストメニューです。
毎日、給食の時間を楽しく過ごしてね！



～今月の平均摂取量～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	504kcal	19.2g	16.3g
3歳以上児	574kcal	22.0g	19.2g

※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。