



3月のメニュー



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ご飯 クラムチャウダー ごまサラダ バナナ	苺ヨーグルト お茶 松風焼き	プレーンヨーグルト・ベーコン・乾いんげんまめ・普通牛乳・しらす干し・鶏むき肉・鶏卵・みそ	強化米・サラダ油・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・砂糖・いりごま・片栗粉	いちご・たまねぎ・にんじん・パセリ・だいずもやし・きゅうり・バナナ・しょうが
3 火	ちらし寿司 エビのキラキラ揚げ ポイルブロッコリー 菜の花スープ	牛乳 クッキー いちごババロア	普通牛乳・若鶏もも・蒸しかまぼこ・乾いんげんまめ・鶏卵・むきえび・はんぺん・木綿豆腐・削り節・生クリーム・セラチン	クッキー・強化米・いりごま・砂糖・片栗粉・あられ・サラダ油	にんじん・ごぼう(ささごぼう)・たけのこ水菜缶詰・干しいたけ・まこんぶ・たまねぎ・ブロッコリー・和蘭なばな(花らい・茎・生)・いちご
4 水	お弁当の日	バナナ お茶 お菓子		小麦粉あられ	バナナ
5 木	沖縄そば屋 もやしのナムル オレンジ	牛乳 丸ぼうろ 牛乳 ペークドチーズケーキ	普通牛乳・ぶたばら・かつお節・さつま揚げ・蒸しかまぼこ・しらす干し・クリームチーズ・生クリーム・鶏卵	衛生ボーロ・中華めん・黒砂糖・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・ビスケット・有塩バター	しょうが・まこんぶ・葉ねぎ・だいずもやし・にんじん・ほうれんそう・オレンジ・レモン果汁
6 金	ご飯 魚のタルタルソースかけ ポイルキャベツ 味噌汁(大根・えのき・里芋・人参)	みかん缶 スキムミルク(全児) りんご せんべい	しいら・鶏卵・煮干し(いりこ)・みそ・脱脂粉乳	強化米・薄力粉・パン粉・サラダ油・マヨネーズ・さといも・塩せんべい	みかん缶詰・たまねぎ・パセリ・キャベツ・だいこん・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ・りんご
7 土	豆腐丼 味噌汁(油揚げ・玉葱)	牛乳 ビスコ 牛乳 パン	普通牛乳・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・煮干し(いりこ)・みそ	ビスケット・砂糖・強化米・パン(市販用)	たまねぎ・根菜ねぎ・干しいたけ・切りみつば・葉ねぎ
9 月	ご飯 ポークビーンズ(大豆) キャベツの味噌和えサラダ りんご	プリン 牛乳 人参とチーズのマフィン	ぶたもも・ベーコン・大豆水煮缶詰・みそ・普通牛乳・鶏卵・粉チーズ・クリームチーズ	カスタードプリン・強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖・薄力粉・有塩バター	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・キャベツ・りんご
10 火	ご飯 魚の味噌焼き ポイルブロッコリー すまし汁(豆腐・かまぼこ・わかめ) 苺	牛乳 あられ お茶 大根のから揚げ	普通牛乳・しいら・みそ・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し(いりこ)・削り節	あられ・強化米・砂糖・ごま油・いりごま・片栗粉・サラダ油	ブロッコリー・生わかめ・葉ねぎ・いちご・だいこん
11 水	パンキッシュ インディアンサラダ 野菜入りわかめスープ	もも缶 牛乳 プチシュークリーム	鶏卵・普通牛乳・鶏むき肉・粉チーズ・生クリーム	食パン(市販用)・スパゲッティ・マヨネーズ・シュークリーム・粉糖	もも缶詰・ほうれんそう・ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・まこんぶ・はくさい・生わかめ・いちご
12 木	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 プチドーナツ スキムミルク(全児) バナナ(3時) クラッカー	普通牛乳・若鶏もも・大豆水煮缶詰・ロースハム・しらす干し・みそ・脱脂粉乳	ドーナツ(市販用)・サラダ油・じゃがいも・強化米・マヨネーズ・砂糖・スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・りんご・コーン缶詰クリーム・きゅうり・キャベツ・バナナ
13 金	ご飯 魚の漬物揚げ ポイルブロッコリー 味噌汁(油揚げ・里芋・わかめ) オレンジ	牛乳 カール 牛乳 ビスケット	普通牛乳・しいら・しらす干し・木綿豆腐・みそ・鶏卵・油揚げ・煮干し(いりこ)	コーンスナック・強化米・さつまいも・片栗粉・サラダ油・さといも・ビスケット	しょうが・ブロッコリー・葉ねぎ・生わかめ・オレンジ
14 土	きつねうどん 白菜の土佐和え	牛乳 卵ボーロ 牛乳 お菓子	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・煮干し(いりこ)・削り節	衛生ボーロ・うどん・小麦粉あられ	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・はくさい
16 月	ご飯 豚汁 酢の物(もやし・人参・胡瓜・わかめ)	牛乳 せんべい スキムミルク(全児) ポリンキー	普通牛乳・煮干し(いりこ)・ぶたもも・油揚げ・木綿豆腐・みそ・脱脂粉乳	甘辛せんべい・強化米・さといも・砂糖・コーンスナック	ごぼう(ささごぼう)・にんじん・だいこん・葉ねぎ・だいずもやし・きゅうり・カットわかめ
17 火	エビのトマトクリームパスタ フレンチサラダ 苺	ブルーチェ お茶 さつま芋チーズもち	ブルーチェ・普通牛乳・むきえび・生クリーム・ロースハム・プロセスチーズ	無塩バター・スパゲッティ・サラダ油・さつまいも・片栗粉・砂糖	にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ・トマトホール缶詰・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・いちご
18 水	ご飯 牛肉のうま煮(高野豆腐) シーチキン和え	バナナ お茶 せんべい	牛もも・凍り豆腐・ツナ缶詰	強化米・サラダ油・さといも・砂糖・いりごま・甘辛せんべい	バナナ・にんじん・ごぼう(ささごぼう)・干しいたけ・たまねぎ・だいこん・きゅうり
19 木	ご飯 ひき肉と春雨の炒め物 ニラとしめじのスープ りんご	牛乳 プチカステラ 牛乳 手作りちんすこう	普通牛乳・ぶたひき肉・牛ひき肉・削り節・木綿豆腐	カステラ・強化米・サラダ油・はるさめ・薄力粉・砂糖・オリーブ油	にら・たまねぎ・だいずもやし・にんじん・ぶなしめじ・りんご
21 土	親子丼 味噌汁(油揚げ・えのき)	みかん缶 牛乳 パン	煮干し(いりこ)・若鶏もも・鶏卵・油揚げ・みそ・普通牛乳	強化米・砂糖・パン(市販用)	みかん缶詰・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・葉ねぎ・えのきたけ
23 月	ハヤシライス 大豆とツナのポテトサラダ バナナ	ヨーグルト スキムミルク(全児) 小松菜マフィン	プレーンヨーグルト・牛もも・大豆水煮缶詰・ツナ缶詰・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵・生クリーム	サラダ油・強化米・じゃがいも・マヨネーズ・無塩バター・砂糖・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・きゅうり・バナナ・ごまつな
24 火	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き ポイルブロッコリー 味噌汁(油揚げ・豆腐・胡瓜・人参・わかめ) 苺	牛乳 ビスケット 牛乳 クリームボックス	普通牛乳・べにざけ・粉チーズ・煮干し(いりこ)・油揚げ・木綿豆腐・みそ・生クリーム・コンデンスミルク	ビスケット・強化米・パン粉・マヨネーズ・食パン(市販用)・コーンスターチ・無塩バター・グラニュー糖	パセリ・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・カットわかめ・葉ねぎ・いちご



11日(水)
誕生会です



12日(木)
食育の日
「カレー作り」



23日(月)
「絵本・おはなし
給食Day」

