



# 3月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ	
			主菜	副菜	主菜	副菜		
1	金	焼	鮭の塩焼き	変わりきんぴら すまし汁	鮭	切干大根・人参・糸蒟蒻・竹輪・インゲン もずく・豆腐	ひとくちピザ 牛乳	
2	土		クリームシチュー・トマト・スクランブルエッグ・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ブロッコリー・コーン	トマト・卵・ロールパン・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト	
4	月	汁	ちゃんぽん	インゲンのゴマ和え・カリカリイリコ	豚肉・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・コーン・木耳・ピーマン	インゲン・いりこ	たまごサンド 牛乳	
5	火	焼	白身魚の西京焼き	ひじきの煮付け すまし汁	赤魚	ひじき・大豆・人参・油揚げ・インゲン えのき・白菜	みかんゼリー 牛乳	
6	水	炒	チャプチェ	薩摩芋の甘露煮 味噌汁	牛肉・玉葱・人参・椎茸・筍・春雨・海老・パプリカ・ピーマン	薩摩芋 若布・油揚げ	もちもちチーズ 牛乳	
7	木	煮	鶏肉のトマト煮	ブロッコリーとツナのサラダ スープ	鶏肉・玉葱・人参・しめじ	ブロッコリー・カリフラワー・ツナ缶・コーン 卵・ニラ	ココアプリン 牛乳	
8	金	揚	コロッケ	温野菜・納豆 味噌汁	合挽ミンチ・パレイ・玉葱・人参	キャベツ・人参・胡瓜・納豆 なめこ・小松菜	焼き大福 牛乳	
9	土		ナポリタンスパゲティ・半月卵・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・麵	卵・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト	
11	月	丼	ビビンバ丼	ウインナー・大根サラダ スープ	牛肉・人参・ほうれん草・もやし・卵	ウインナー・大根・人参・胡瓜 しめじ・春雨	ピザトースト 牛乳	
12	火	焼	豚肉の生姜焼き	ポテトサラダ 味噌汁	豚肉・玉葱	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 白菜・油揚げ	アップルパイ 牛乳	
13	水	煮	鮭のクリーム煮	きんぴらごぼう スープ	鮭・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草	牛蒡・人参 ベーコン・エリンギ	やせうま 牛乳	
14	木	汁	チキンカレー	白菜と林檎のサラダ	鶏肉・玉葱・人参・パレイ・茄子・コーン	白菜・人参・林檎・竹輪	フライドポテト 牛乳	
15	金	揚	スタミナ春巻き	カラフルサラダ 味噌汁	豚ミンチ・玉葱・人参・筍・干椎茸・海老・春雨・ニラ	南瓜・人参・胡瓜・パプリカ あおさ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	
16	土		焼きそば・ウインナー・じゃがバター・ロールパン・牛乳		豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・ニラ・麵	ウインナー・パレイ・ロールパン・牛乳	源氏パイ ヤクルト	
18	月	汁	肉うどん	ししゃもの塩焼き	牛肉・玉葱・人参・牛蒡・白葱・干椎茸・麵	ししゃも	フルーツサンド 牛乳	
19	火	煮	鶏レバーの生姜煮	パスタサラダ 味噌汁	鶏レバー	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム 茄子・パレイ	ぼたもち 牛乳	
21	木	★	ハンバーグ	キャベツ和え ミルク スープ	牛ミンチ・玉葱	キャベツ・人参・ツナ缶・コーン クルトン	くるくるウインナー カルピス	
22	金	揚	ハムカツサンド	カルシウムサラダ 味噌汁	ロースハム・パレイ・人参・玉葱	小松菜・人参・納豆・大豆・ひじき・しらす えのき・豆腐	コーンフレーク 牛乳	
23	土		卒園式					
25	月	丼	トリニータ丼	たまご炒め 味噌汁	鶏肉・ニラ	卵・人参 しめじ・大根	ラスク 牛乳	
26	火	焼	ぎょうざ	ほうれん草のナムル スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸・ニラ	ほうれん草・人参・もやし 若布	チーズまんじゅう 牛乳	
27	水	炒	具だくさん野菜炒め	海藻和え・フルーツヨーグルト	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・枝豆	海藻MIX・若布・人参・胡瓜・カニカマ バナナ・パイ	コーンおにぎり 牛乳	
28	木	煮	魚の味噌煮	南瓜サラダ すまし汁	赤魚	南瓜・人参・胡瓜 豆腐・えのき	シュガークッキー 牛乳	
29	金	揚	チキンナゲット	千切り野菜 味噌汁	鶏ミンチ	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン 薩摩芋・厚揚げ	ココア豆乳もち 牛乳	
30	土		焼きうどん・トマト・あんぱんまんポテト・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉葱・人参・もやし・竹輪・ピーマン・麵	トマト・パレイ・レーズンロール・牛乳	ビスコ ヤクルト	

- 牛乳・・・おやつの献立によって食事の際につくことがあります
- 果物・・・季節の果物が毎日つきます
- トマト・・・副菜につくことがあります

## 今年度も残りわずかとなりました

一年間を振り返ると、子ども達は給食を食べる量も増え、食を通して子ども達の成長に関わられたことを嬉しく思います。あと少しでひまわり組・ゆり組さんは卒園、他のクラスのみなさんは進級ですね。元気に新年度が迎えらるるように、今まで通り食事をきちんと摂り、規則正しい生活を心掛けましょう。

今月は卒園を迎えるひまわり組・ゆり組さんがリクエストした献立を取り入れました。赤字で表記しているのがリクエストメニューです。楽しく美味しく食事をしてくれたらと思います。



## 今年の春分の日は3月20日です！



春分の日とは、昼と夜の長さが同じになる日のことをいい、この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていき、夜が短くなる季節の節目の日です。この日に食べる「ぼたもち」は小豆のこしあんを、春に咲く「牡丹」に見立てて「牡丹もち」と言われます。(秋の秋分の日食べる「おはぎ」は小豆のつぶあんを、秋に咲く萩の花に見立てて「お萩」と言われるそうです。) 保育園でも19日におやつで提供します。

