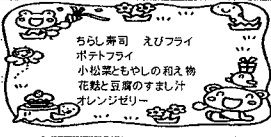


3月 給食献立表

2022年

完了

日 曜	朝おやつ	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子などをとる
1 火	お菓子	ごはん 麻婆豆腐 パンパシソーダ風サラダ ニラスープ りんご	スノーボール 牛乳	パン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・揚げ油・粉糖 パン	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶詰 トマト缶詰・キャベツ・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ きゅうり・西洋かぼちゃ・パナナ
2 水	お菓子	ミートソーススパゲティ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスープ パナナ	ココアパンケーキ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スパゲティ・おけしめん 無塩バター・車糖・せんべい	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶詰 トマト缶詰・キャベツ・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ きゅうり・西洋かぼちゃ・パナナ
3	お菓子	 ちらし寿司 えびフライ ポテトフライ 小松菜とまよしの和え物 花巻と豆腐のすまし汁 オレンジゼリー	ピーチマフィン 牛乳	ふかしさつまいも	煮干し豆腐・でんぷ・鶏卵・パナマイエビ ソフト豆腐・ゼラチン・普通牛乳	米・車糖・ブレミックス粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・じゃがいも 花巻・薄力粉・無塩バター さつまいも	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶詰 トマト缶詰・キャベツ・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ きゅうり・西洋かぼちゃ・パナナ 乾しいたけ・にんじん・きゅうり・たまねぎ あおさ・こまつな・りょうとうもやし オレンジ飲料・もも缶詰
4 金	お菓子	わかめのごはん 揚げだし豆腐をぼろあん ささみとキャベツの和え物 白菜のみそ汁 ミニゼリー	スイートポテト 牛乳	青菜のおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・ささ身・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・揚げ油・車糖・かたくり粉 ゼリー・さつまいも・無塩バター あおな	カットわかめ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・えのきだけ かいわれだいこん
5 土	お菓子	一色丼 春雨とひじきのナムル じゃがいものみそ汁 オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳・きな粉	米・車糖・揚げ油・緑豆はるさめ ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉 せんべい	えだまめ・にんじん・ほしひじき・きゅうり たまねぎ・こまつな・パレンシアオレンジ
7 月	お菓子	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ じゃがいものおかか和え ゆで大根とひじきのサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁 パナナ	お餅のラスク 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・かたくり粉 じゃがいも・おつゆふ・無塩バター せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・切干しいたけ にんじん・きゅうり・ほしひじき かいわれだいこん・パナナ
8 火	お菓子	ごはん ぶりかけ 白身魚の塩焼き 炒り豆腐 キャベツの甘酢和え かきたま汁 ミニゼリー	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ゼリー・食パン 無塩バター・グラニュー糖	カットわかめ・レモン・にんじん・ぶなしめじ ほしひじき・たまねぎ・キャベツ ブロッコリー・葉ねぎ・しそ
9 水	お菓子	ごはん 筑前煮 和風オムレツ 白菜の和え物 お餅のみそ汁 パナナ	五平もち 麦茶	せんべい	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・車糖・おつゆふ せんべい	にんじん・大根・れんこん・ごぼう えだまめ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ かいわれだいこん・たまねぎ・カットわかめ パナナ
10 木	お菓子	ごはん 白身魚のピカタ かぼちゃのグリル 春雨サラダ キャベツと豆腐のスープ りんご	ロールケーキ 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・鶏卵・パルメザンチーズ ソフト豆腐・クリーム・普通牛乳	米・薄力粉・ごま・緑豆はるさめ・車糖	西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん・キャベツ りんご・カットわかめ
11 金	お菓子	チキンカツカレーライス コールスローサラダ パナナ	オニオンブレッド風 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏もも・鶏卵・普通牛乳 ベーコン	米・薄力粉・パン粉・揚げ油・車糖 有塩バター・パン	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり・パナナ
12 土	お菓子	ごはん チンジャオロース ブロッコリーしょうゆ和え わかめと人参の酢の物 だまこスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	豚肉・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 マカロニ・せんべい	青ピーマン・たまねぎ・だけのご ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・パレンシアオレンジ
14 月	お菓子	ごはん ささみフライ かぼちゃ煮 もやしとあげの和え物 大根と玉ねぎのすまし汁 パナナ	ラーメン 麦茶	せんべい	ささ身・鶏卵・油揚げ	米・薄力粉・パン粉・揚げ油・車糖 ごま・中華めん・せんべい	西洋かぼちゃ・にんじん・りょうとうもやし きゅうり・大根・たまねぎ かいわれだいこん・パナナ・カットわかめ
15 火	お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ さつまいものみそ汁 ミニゼリー	人参ケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	豚もも・かつお節・プレスハム 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・マカロニ さつまいも・ゼリー・おけしめん	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん 葉ねぎ・塩昆布・しょうが
16 水	お菓子	大豆ごはん 白身魚の塩焼き 小松菜とまよしの和え物 豚汁 パナナ	豆乳くすもろ 牛乳	せんべい	だいず・ホキ・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・豆腐・きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・せんべい	にんじん・ぶなしめじ・こまつな りょうとうもやし・大根・葉ねぎ・パナナ
17 木	お菓子	ミルクパン クリームシチュー ゆでたまご キャベツと人参のサラダ りんご	きつねおにぎり 麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・普通牛乳・鶏卵・油揚げ	ロールパン・米・車糖・さつまいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・マッシュルーム水菜缶詰 キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご
18 金	お菓子	ごはん デミハンバーグ キャベツとブロッコリーのサラダ スクランブルエッグ コーンスープ パナナ	ホットケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ソフト豆腐	米・パン粉・おけしめん 無塩バター・パン	たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ・パナナ
19 土	お菓子	炊き込みゼラフ 大根とわかめサラダ 洋風オムレツ ポテトスープ オレンジ	塩ちんすこう 牛乳	せんべい	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・揚げ油 車糖・せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・大根 カットわかめ・きゅうり・こまつな・にんじん パレンシアオレンジ
22 火	お菓子	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと人参の酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	きなこおにぎり 麦茶	青菜のおにぎり	豚もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉	米・車糖	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ ブロッコリー・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめじ かいわれだいこん・パレンシアオレンジ 青菜
23 水	お菓子	ごはん 白身魚のみそ煮 小松菜と人参の白和え 春雨の炒め物 わかめのかきたま汁 パナナ	じゃがチーズ 牛乳	せんべい	メルルサー・赤色辛みそ・焼き竹筈 木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま・普通はるさめ・揚げ油 じゃがいも・かたくり粉・せんべい	こまつな・にんじん・りょうとうもやし たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・カットわかめ・パナナ・パセリ
24 木	お菓子	ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃグリル 大根サラダ えのきとたまねぎのみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・揚げ油・ごま・食パン 車糖	西洋かぼちゃ・大根・きゅうり・にんじん えのきだけ・たまねぎ・りんご・しそ
25 金	お菓子	ごはん ミートボール ポテトサラダ ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ パナナ	黒糖飴ケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プレスハム・ソフト豆腐	米・パン粉・じゃがいも おけしめん・黒砂糖・パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ・にんじん・パナナ・しそ
26 土	お菓子	タコライス ゆでたまご もよしのスープ オレンジ	ブラウニー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・おけしめん 無塩バター・せんべい	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ほしひじき ブロッコリー・にんじん・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ りょうとうもやし・チンゲンサイ パレンシアオレンジ
28 月	お菓子	ごはん 白身魚のかば焼き チンゲン菜の和え物 ゆで大根の煮物 豆腐とえのきのみそ汁 パナナ	お好み焼き 麦茶	せんべい	ホキ・油揚げ・だいず・ソフト豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏卵 かつお節り節	米・かたくり粉・車糖・揚げ油・薄力粉 マヨネーズ・せんべい	チンゲン菜・りょうとうもやし ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ・切干しいたけ・にんじん えだまめ・えのきだけ・こまつな・パナナ キャベツ・あおのり
29 火	お菓子	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 白菜とちくわの和え物 人参しりしり わかめとまよしのスープ ミニゼリー	メロンパンクッキー 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・焼き竹筈・まぐろ缶詰 鶏卵・ソフト豆腐・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖 揚げ油・ゼリー・おけしめん グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい きゅうり・にんじん・りょうとうもやし カットわかめ・塩昆布
30 水	お菓子	ごはん チキン南蛮 小松菜とまよしのナムル 粉ふきいも 大根のみそ汁 パナナ	焼きおにぎり 麦茶	せんべい	鶏むね・鶏卵・淡色辛みそ しらす干し	米・かたくり粉・揚げ油・車糖 ごま・ごま油・じゃがいも せんべい	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん りょうとうもやし・あおさ・大根 かいわれだいこん・パナナ
31 木	お菓子	ごはん 白身魚のカレーニエル キャベツのソテー ブロッコリーの和え物 豆腐とたまごスープ りんご	オレンジケーキ 牛乳	わかめおにぎり	すけとら豆腐・鶏卵・ソフト豆腐 普通牛乳	米・薄力粉・揚げ油・車糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ・りんご オレンジ飲料・カットわかめ

★3月の食後の果物は、オレンジ・りんご・パナナです。
★都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

三月は卒業するにじ組さんのリクエストを中心とした給食になりました。
おいしく食べてもらえよう張り切って作ります。

鶏肉の塩揚げ、ポテトフライ、ささみフライ、チキン南蛮、わかめごはん、ぶりかけ
スパゲティ、ハンバーグ、パンとシチュー
カレーライス、カツカレー、チキンカツ（チキンカツカレーライスで新メニューとなりました）
クッキー、スイートポテト、すいか（季節ではないのでごめんなさい）

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ごはんは元気アップ!!◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

①脳の目覚ましスイッチ・・・ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなる
ブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

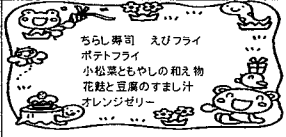
②体の目覚ましスイッチ・・・朝食を食べると体温が上昇して血がよくなります。また、ごはんや
おかずをよく噛むことで脳や胃腸が刺激され脳も目覚めます。

③体の調子を整える・・・野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
体内での代謝がスムーズに行われます。

3月 給食献立表

2022年

1.2歳児

日 曜	献立	備 考	15時献立	18時献立	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・腸子をととのえる
1 火	お菓子	ごはん 料理豆腐 パンパシ風サラダ ニラスープ りんご	スノーボール 牛乳	パン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・調合油・砂糖 パン	たまねぎ・葉ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・にら・りんご
2 水	お菓子	ミートソースパスタ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスープ パナナ	ココアパンケーキ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スパゲティ・おひたし・きゅうり 無塩バター・車糖・せんべい	たまねぎ・マッシュルーム水菜缶詰 トマト缶詰・キャベツ・ｽｰﾄﾞｰﾝ缶詰 きゅうり・西洋かぼちゃ・パナナ
3 木	お菓子	 ちらし寿司 えびフライ ポテトフライ 小松菜とやしの和え物 花枝と豆腐のすまし汁 オレンジゼリー	ピーチマフィン 牛乳	ふかしさつまいも	凍り豆腐・でんぷ・鶏卵・パナメイエビ ソフト豆腐・ゼラチン・普通牛乳	米・車糖・ブレミックス粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・じゃがいも 花枝・薄力粉・無塩バター さつまいも	乾しいたけ・にんじん・きゅうり・たまねぎ あおさ・こまつな・りょくとうもやし オレンジ飲料・もも缶詰
4 金	お菓子	わかめのはん 揚げだし豆腐そぼろあん ささみとキャベツの和え物 白菜のみそ汁 ミニゼリー	スイートポテト 牛乳	青菜のおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・ささ身・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖・かたくり粉 ゼリー・さつまいも・無塩バター あおな	カットわかめ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・えのきだけ かいわれだいこん
5 土	お菓子	二色丼 香海とひじきのナムル じゃがいものみそ汁 オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳・きな粉	米・車糖・調合油・緑豆はるさめ ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉 せんべい	えだまめ・にんじん・ほしひじき・きゅうり たまねぎ・こまつな・パレンシアオレンジ
7 月	お菓子	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ じゃがいものおかか和え ゆき大根とひじきのサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁 パナナ	お麩のラスク 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・かたくり粉 じゃがいも・おつゆ・無塩バター せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・切干しだいこん にんじん・きゅうり・ほしひじき かいわれだいこん・パナナ
8 火	お菓子	ごはん ふりかけ さわらの鰻焼き 炒り豆腐 キャベツの甘酢和え かきたま汁 ミニゼリー	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	さわら・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ゼリー・食パン 無塩バター・グラニュー糖	カットわかめ・しもん・にんじん・ぶなしめじ ほしひじき・たまねぎ・キャベツ ブロッコリー・葉ねぎ・しそ
9 水	お菓子	ごはん 気前煮 和風オムレツ 白菜の和え物 お麩のみそ汁 パナナ	五平もち 麦茶	せんべい	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・車糖・おつゆ せんべい	にんじん・大根・れんこん・ごぼう えだまめ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ かいわれだいこん・たまねぎ・カットわかめ パナナ
10 木	お菓子	ごはん 白身魚のピカタ かぼちゃのフリル 香海サラダ キャベツと豆腐のスープ りんご	ロールケーキ 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・鶏卵・パルメザンチーズ ソフト豆腐・クリーム・普通牛乳	米・薄力粉・ごま・緑豆はるさめ・車糖 有塩バター・パン	西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん・キャベツ りんご・カットわかめ
11 金	お菓子	チキンカツカレーライス コールスローサラダ パナナ	オニオンブレッド風 牛乳	パン	鶏ひき肉・鶏もも・鶏卵・普通牛乳 ベーコン	米・薄力粉・パン粉・調合油・車糖 有塩バター・パン	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり・パナナ
12 土	お菓子	ごはん チンジャオロース ブロッコリー・マヨしょうゆ和え わかめと人参の酢の物 たまごスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	豚肉・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マヨネーズ マカロニ・せんべい	青ピーマン・たまねぎ・だしのこ マカロニ・きゅうり・にんじん カットわかめ・パレンシアオレンジ
14 月	お菓子	ごはん ささみフライ かぼちゃ煮 もやしと卵の和え物 大根と玉ねぎのすまし汁 パナナ	ラーメン 麦茶	せんべい	ささ身・鶏卵・油揚げ	米・薄力粉・パン粉・調合油・車糖 ごま・中華めん・せんべい	西洋かぼちゃ・にんじん・りょくとうもやし きゅうり・大根・たまねぎ かいわれだいこん・パナナ・カットわかめ
15 火	お菓子	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ さつまいものみそ汁 ミニゼリー	人参ケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	鶏もも・かつお節・プレスハム 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・ゼリー・おひたし	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん しょうが・葉ねぎ・塩昆布
16 水	お菓子	大豆ごはん あじの塩焼き 小松菜とやしの和え物 豚汁 パナナ	豆腐くすもち 牛乳	せんべい	だいず・まあい・鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ・豆腐・きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・せんべい	にんじん・ぶなしめじ・こまつな りょくとうもやし・大根・葉ねぎ・パナナ
17 木	お菓子	ミルクパン クリームシチュー ゆでたまご キャベツと人参のサラダ りんご	きつねおにぎり 麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・普通牛乳・鶏卵・油揚げ	ロールパン・米・車糖・さつまいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・マッシュルーム水菜缶詰 キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご
18 金	お菓子	ごはん デミハンバーグ キャベツとブロッコリーのサラダ スクランブルエッグ コーンスープ パナナ	ホットケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ソフト豆腐・クリーム	米・パン粉・おひたし 無塩バター・パン	たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん ｽｰﾄﾞｰﾝ缶詰・パナナ
19 土	お菓子	炊き込みピラフ 大根とわかめサラダ 洋風オムレツ ポテトスープ オレンジ	塩ちんすこう 牛乳	せんべい	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・調合油 車糖・せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・大根 カットわかめ・きゅうり・こまつな・にんじん パレンシアオレンジ
22 火	お菓子	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの和え物 わかめ酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	きなこおにぎり 麦茶	青菜のおにぎり	鶏もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉	米・車糖	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ ブロッコリー・ｽｰﾄﾞｰﾝ缶詰・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめじ かいわれだいこん・パレンシアオレンジ 青ピーマン
23 水	お菓子	ごはん さばのみそ煮 小松菜と人参の白和え 香海の炒め物 わかめのかきたま汁 パナナ	じゃがチーズ 牛乳	せんべい	まさば・赤色辛みそ・焼き竹輪 木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま・普通はるさめ・調合油 じゃがいも・かたくり粉・せんべい	こまつな・にんじん・りょくとうもやし たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・カットわかめ・パナナ・パセリ
24 木	お菓子	ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃグリル 大根サラダ えのきとたまねぎのみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・ごま・食パン 車糖	西洋かぼちゃ・大根・きゅうり・にんじん えのきだけ・たまねぎ・りんご・しそ
25 金	お菓子	ごはん ミートボール ポテトサラダ ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ パナナ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プレスハム・ソフト豆腐	米・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ おひたし・黒砂糖・パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー ｽｰﾄﾞｰﾝ缶詰・にんじん・パナナ・しそ
26 土	お菓子	タコライス ひじきサラダ ゆでたまご もやしのスープ オレンジ	ブラウニー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・おひたし 無塩バター・せんべい	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ほしひじき ブロッコリー・にんじん・ｽｰﾄﾞｰﾝ缶詰 りょくとうもやし・チンゲンサイ パレンシアオレンジ
28 月	お菓子	ごはん さわらのかば焼き チンゲン菜の和え物 ゆき大根の煮物 豆腐とえのきのみそ汁 パナナ	お好み焼き 麦茶	せんべい	さわら・油揚げ・だいず・ソフト豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏卵 かつお節	米・かたくり粉・車糖・調合油・薄力粉 マヨネーズ・せんべい	チンゲンサイ・りょくとうもやし ｽｰﾄﾞｰﾝ缶詰・切干しだいこん・にんじん えだまめ・えのきだけ・こまつな・パナナ キャベツ・あおのり
29 火	お菓子	ごはん 鶏肉と香海の炒め物 白菜とたくわんの和えもの 人参しりしり わかめとやしのスープ ミニゼリー	メロンパンケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・焼き竹輪・まぐろ缶詰 鶏卵・ソフト豆腐・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖 調合油・ゼリー・おひたし グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい きゅうり・にんじん・りょくとうもやし カットわかめ・塩昆布
30 水	お菓子	ごはん チキン南蛮 小松菜とやしのナムル 粉ふきもち 大根のみそ汁 パナナ	焼きおにぎり 麦茶	せんべい	鶏むね・鶏卵・淡色辛みそ しらすし	米・かたくり粉・調合油・車糖 マヨネーズ・ごま・ごま油・じゃがいも せんべい	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん りょくとうもやし・あおさ・大根 かいわれだいこん・パナナ
31 木	お菓子	ごはん 白身魚のカレームニエル キャベツのソテー ブロッコリーの和え物 豆腐とたまごスープ りんご	オレンジケーキ 牛乳	わかめおにぎり	すけとうだら・鶏卵・ソフト豆腐 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・ｽｰﾄﾞｰﾝ缶詰・りんご オレンジ飲料・カットわかめ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ごはん元気アップ!!◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

★3月の食後の果物は、オレンジ・りんご・パナナです。
★都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

三月は卒業するにじ組さんのリクエストを中心とした給食になりました。
おいしく楽しく食べてもらえるよう張り切って作ります。

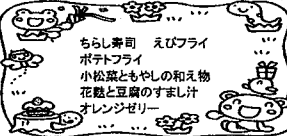
鶏肉の香揚げ、ポテトフライ、ささみフライ、チキン南蛮、わかめごはん、ふりかけ
スリロティ、ハンバーグ、パンシチュー
カレーライス、カツカレー、チキンカツ（チキンカツカレーライスで新メニューとなりました）
クッキー、スイートポテト、ずいか（季節ではないのでごめんさい）

- ①脳の目覚ましスイッチ・・・ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。
- ②体の目覚ましスイッチ・・・朝食を食べると体温が上昇して血流量がよくなります。また、ごはんやおかずをよく噛むことで脳や腸が刺激され脳も体も目覚めます。
- ③体の調子を整える・・・野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む体内での代謝がスムーズに行われます。

3月 給食献立表

2022年

3歳以上児

日 曜	食 材	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる
1 火	ごはん 麻婆豆腐 パンパシジー風サラダ ニラ玉スープ りんご	スノーボール 牛乳	パン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ さき身・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・調合油・粉糖 パン	たまねぎ・葉ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・にら・りんご
2 水	ミートソースパグティ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスープ パナナ	ココアパンケーキ 牛乳	せんべい	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スパゲティ・お酢・トマト 無塩バター・車糖・せんべい	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 トマト缶詰・キャベツ・トマト缶詰 きゅうり・西洋かぼちゃ・パナナ
3 木	 ちらし寿司 えびフライ ポテトフライ 小松菜と玉ねぎの和え物 花巻と豆腐のすまし汁 オレンジゼリー	ピーチマフィン 牛乳	ふかしさつまいも	凍り豆腐・でんぶ・鶏卵・パナメイエビ ソフト豆腐・ゼラチン・普通牛乳	米・車糖・プレミックス粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・じゃがいも 花巻・薄力粉・無塩バター さつまいも	乾しいたけ・にんじん・きゅうり・たまねぎ あおさ・こまつな・りょうとうもろよし オレンジ飲料・もも缶詰
4 金	わかめのごはん 揚げだし豆腐そぼろあん さきみとキャベツの和え物 白菜のみそ汁 ミニゼリー	スイートポテト 牛乳	青菜のおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・さき身・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖・かたくり粉 ゼリー・さつまいも・無塩バター あおな	カットわかめ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・えのきたけ かいわれだいこん
5 土	二色丼 春雨とひじきのナムル じゃがいものみそ汁 オレンジ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳・きな粉	米・車糖・調合油・緑豆はるさめ ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉 せんべい	えだまめ・にんじん・ほしひじき・きゅうり たまねぎ・こまつな・パルシアオレンジ
7 月	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ じゃがいものおかか和え 切干大根とひじきのサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁 パナナ	お餅のラスク 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・かつお節 ソフト豆腐・油揚げ・淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・かたくり粉 じゃがいも・おつゆ・無塩バター せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・切干しいたけ にんじん・きゅうり・ほしひじき かいわれだいこん・パナナ
8 火	ごはん ふりかけ さわらの味噌焼き 炒り豆腐 キャベツの甘酢和え かきたま汁 ミニゼリー	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	さくら・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ゼリー・食パン 無塩バター・グラニュー糖	カットわかめ・レモン・にんじん・ぶなしめじ ほしひじき・たまねぎ・キャベツ ブロッコリー・葉ねぎ・しそ
9 水	ごはん 筑前煮 和風オムレツ 白菜の和え物 お餅のみそ汁 パナナ	五平もち 麦茶	せんべい	鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・車糖・おつゆ せんべい	にんじん・大根・れんこん・ごぼう えだまめ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ かいわれだいこん・たまねぎ・カットわかめ パナナ
10 木	ごはん 白身魚のピカタ かぼちゃのグリル 春雨サラダ キャベツと豆腐のスープ りんご	ロールケーキ 牛乳	わかめおにぎり	ホキ・鶏卵・パルメザンチーズ ソフト豆腐・クリーム・普通牛乳	米・薄力粉・ごま・緑豆はるさめ・車糖	西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん・キャベツ りんご・カットわかめ
11 金	チキンカツカレーライス コールスローサラダ パナナ	オニオンブレッド風 牛乳	パン	鶏ひき肉・鶏もも・鶏卵・普通牛乳 ベーコン	米・薄力粉・パン粉・調合油・車糖 有塩バター・パン	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり・パナナ
12 土	ごはん チンジャオロース ブロッコリー・マヨしょうゆ和え わかめと人参の酢の物 たまごスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	豚肉・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・マヨネーズ マカロニ・せんべい	青ピーマン・たまねぎ・だしのこ ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・パルシアオレンジ
14 月	ごはん さきみフライ かぼちゃ煮 もやしとあけの和え物 大根と玉ねぎのすまし汁 パナナ	ラーメン 麦茶	せんべい	さき身・鶏卵・油揚げ	米・薄力粉・パン粉・調合油・車糖 ごま・中華めし・せんべい	西洋かぼちゃ・にんじん・りょうとうもろよし きゅうり・大根・たまねぎ かいわれだいこん・パナナ・カットわかめ
15 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ さつまいものみそ汁 ミニゼリー	人参ケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	鶏もも・かつお節・プレスハム 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車糖・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・ゼリー・お酢・トマト	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん 葉ねぎ・塩昆布・しょうが
16 水	大食ごはん あじの塩焼き 小松菜と玉ねぎの和え物 豚汁 パナナ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	だいず・まじり・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・せんべい	にんじん・ぶなしめじ・こまつな りょうとうもろよし・大根・葉ねぎ・パナナ
17 木	ミルクパン クリームシチュー ゆでたまご キャベツと人参のサラダ りんご	きつねおにぎり 麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・普通牛乳・鶏卵・油揚げ	ロールパン・米・車糖・さつまいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・マッシュルーム水煮缶詰 キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご
18 金	ごはん デミハンバーグ キャベツとブロッコリーのサラダ スクランブルエッグ コーンスープ パナナ	ホットケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ソフト豆腐・クリーム	米・パン粉・お酢・トマト 無塩バター・パン	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん トマト・パナナ
19 土	炊き込みピラフ 大根とわかめサラダ 洋風オムレツ ポテトスープ オレンジ	塩ちんすこう 牛乳	せんべい	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・調合油 車糖・せんべい	たまねぎ・にんじん・えだまめ・大根 カットわかめ・きゅうり・こまつな・にんじん パルシアオレンジ
22 火	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの和え物 わかめと人参の酢の物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	きなこおにぎり 麦茶	青菜のおにぎり	鶏もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉	米・車糖・	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ ブロッコリー・トマト缶詰・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめじ かいわれだいこん・パルシアオレンジ 青菜
23 水	ごはん さばのみそ煮 小松菜と人参の白和え 春雨の炒め物 わかめのかきたま汁 パナナ	じゃがチーズ 牛乳	せんべい	まさば・赤色辛みそ・焼き竹輪 木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま・普通はるさめ・調合油 じゃがいも・かたくり粉・せんべい	こまつな・にんじん・りょうとうもろよし たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・カットわかめ・パナナ・パセリ
24 木	ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃグリル 大根サラダ えのきたまねぎのみそ汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・ごま・食パン 車糖	西洋かぼちゃ・大根・きゅうり・にんじん えのきたけ・たまねぎ・りんご・しそ
25 金	ごはん ミートボール ポテトサラダ ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ パナナ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プレスハム・ソフト豆腐	米・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・無塩バター・パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー トマト缶詰・にんじん・パナナ・しそ
26 土	タコライス ゆでたまご もやしのスープ オレンジ	ブラウニー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・お酢・トマト 無塩バター・せんべい	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ほしひじき ブロッコリー・にんじん・トマト缶詰 りょうとうもろよし・チンゲンサイ パルシアオレンジ
28 月	ごはん さわらのかき焼き チンゲン菜の和え物 切干大根の煮物 豆腐とえのきたのみそ汁 パナナ	お好み焼き 麦茶	せんべい	さくら・油揚げ・だいず・ソフト豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏卵 かつお節り節	米・かたくり粉・車糖・調合油・薄力粉 マヨネーズ・せんべい	チンゲンサイ・りょうとうもろよし トマト缶詰・切干しいたけ・にんじん えだまめ・えのきたけ・こまつな・パナナ キャベツ・あおのり
29 火	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 白菜とちくわの和え物 人参しりしり わかめと玉ねぎのスープ ミニゼリー	メロンパンケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・焼き竹輪・まぐろ缶詰 鶏卵・ソフト豆腐・普通牛乳	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖 調合油・ゼリー・お酢・トマト グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい きゅうり・にんじん・りょうとうもろよし カットわかめ・塩昆布
30 水	ごはん チキン南蛮 小松菜と玉ねぎのナムル 粉ふきいも 大根のみそ汁 パナナ	焼きおにぎり 麦茶	せんべい	鶏むね・鶏卵・淡色辛みそ しらす干し	米・かたくり粉・調合油・車糖 マヨネーズ・ごま・ごま油・じゃがいも せんべい	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん りょうとうもろよし・あおさ・大根 かいわれだいこん・パナナ
31 木	ごはん 白身魚のカレーニエール キャベツのソテー ブロッコリーの和え物 豆腐とたまごスープ りんご	オレンジケーキ 牛乳	わかめおにぎり	すけどうだら・鶏卵・ソフト豆腐 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・トマト缶詰・りんご オレンジ飲料・カットわかめ

☆3月の食後の果物は、オレンジ・りんご・パナナです。
☆割合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

三月は卒業するにじ組さんのリクエストを中心とした給食になりました。
おいしく楽しく食べてもらえるよう張り切って作ります。

鶏肉の唐揚げ、ポテトフライ、さきみフライ、チキン南蛮、わかめごはん、ふりかけ
スパゲティ、ハンバーグ、パンとシチュー
カレーライス、カツカレー、チキンカツ（チキンカツカレーライスで新メニューとなりました）
クッキー、スイートポテト、ずいか（季節ではないのでごめんなさい）

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ごはんて元気アップ!! ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ①脳の目覚ましスイッチ・・・ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなる
ブドウ糖の源（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。
- ②体の目覚ましスイッチ・・・朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんや
おかずをよく噛むことで脳や腸が刺激され脳も目覚めます。
- ③体の調子を整える・・・野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み
体内での代謝がスムーズに行われます。