

## 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：魚や力となる	緑：葉子をとどける
1	火	お菓子	ごはん 麻婆豆腐 パン・パン・盛りサラダ ニラエスープ りんご	スノーポール牛乳	パン	木棗豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・粟穀・薄力粉・調合油・乾酵 パン	たまねぎ・葉ねぎ・サンタマラ・きゅうり にんじん・にら・りんご
2	水	お菓子	ミートソーススパゲッティー キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのスープ バナナ	ココアパンケーキ牛乳	せんべい	豚ひき肉・バルメツァンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スマートティー・ホット・ミョウブ 無塩バター・粟穀・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・ハイ・トマト缶詰 きゅうり・西洋カボチャ・バナナ
3		お菓子		ピーチマフィン牛乳	ふかしさつまいも	蒸り豆腐・でんぶ・鶏卵・バナナイエビ ソフト豆腐・ゼラチン・普通牛乳	米・粟穀・フレッシュ粉・パン粉 混合油・マヨネーズ・じゃがいも 花輪・薄力粉・無塩バター さつまいも	乾しあけ・にんじん・きゅうり・たまねぎ あおさ・こまつな・りんご・とうもやし オレンジ飲料・もち缶詰
4	金	お菓子	わかめのごはん 揚げだし豆腐・ほろんあん ささみとキャベツの和え物 白菜のみぞ汁 ミニゼリー	スイートポテト牛乳	青菜のおにぎり	木棗豆腐・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・粟穀・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 かいわれたいこん
5	土	お菓子	二色丼 春雨とひじきのナムル じゃがいものみぞ汁 オレンジ	きなこ蒸しパン牛乳	せんべい	鰯ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳・きな粉	米・車輪・調合粉・練豆はるさめ にまぼ・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・パンシアオレンジ
7	月	お菓子	ごはん 野菜の和え物 じゃがいものみぞ汁 大根とじのサラダ たまねぎと豆腐のみぞ汁 バナナ	お餅のラスク牛乳	せんべい	鰯ひき肉・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・粟穀・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・初干しといこん にんじん・きゅうり・ほしひじき かいわれたいこん・バナナ
8	火	お菓子	ごはん さわいかけ 白身魚の焼焼き 炒り豆腐 キャベツの酢味噌 かきたま汁 ミニゼリー	ショガートースト牛乳	ゆかりおにぎり	ホキ・木棗豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・粟穀・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 プロッコリー・葉ねぎ・しそ
9	水	お菓子	ごはん 蒜頭糞 和風オムレツ 白菜の和え物 白菜のみぞ汁 バナナ	五平もち麦茶	せんべい	露もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・草穂・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 かいわれたいこん・たまねぎ・カットわかめ バナナ
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・バルメツァンチーズ ソフト豆腐・クリーム・普通牛乳	米・薄力粉・ごま・練豆はるさめ・草穂 西洋カボチャ・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 コルスローラダーバナナ	オニオンフレッド風牛乳	パン	鰯ひき肉・豚もも・鶏卵・普通牛乳 ベーコン	米・粟穀・かたくり粉・ゼリー・食パン 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・バナナ
12	土	お菓子	ごはん デンジャロース プロッコリー・やわらか 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・草穂 マカロニ・せんべい	青ビーマン・たまねぎ・だけのこ プロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・ハレンシアオレンジ
14	月	お菓子	ごはん ささみフライ かぼちゃ煮 やわらかひものみぞ汁 大根と玉ねぎのすみそ汁 バナナ	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・草穂 ごぼう・中華めん・せんべい	西洋かぼちゃ・にんじん・りょくどうやし きゅうり・大根・たまねぎ かいわれたいこん・バナナ・カットわかめ
15	火	お菓子	ごはん 腹のしようか焼き プロッコリーのおかか和え マカロニサラダ さつまいものみぞ汁 ミニゼリー	人参ケーキ牛乳	堺市民おにぎり	豚もも・かつお節・フレッシュ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車穀・マカロニ さつまいも・ゼリー・ホット・ミョウブ	たまねぎ・プロッコリー・きゅうり・にんじん 葉ねぎ・堺市民・しうが
16	水	お菓子	大豆ごはん 白身魚の塩焼き 小松菜と人参の和え物 豚汁 バナナ	豆乳くずもち牛乳	せんべい	だいす・ホキ・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・車穎・かたくり粉・せんべい	にんじん・ぶなしめじ・こまつな りょくどうやし・大根・葉ねぎ・バナナ
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・車穎・さつまいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん プロッコリー・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	お菓子	ごはん デミハンバーグ キャベツとプロッコリーのサラダ スクランブルエッグ コンソース バナナ	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・ホット・ミョウブ 無塩バター・パン	たまねぎ・キャベツ・プロッコリー・にんじん ハイ・トマト・バナナ
19	土	お菓子	炊き込みビラフ 食感ヒカリめしサラダ 食感オムレツ ホテントースフ オレンジ	唐ちゃんすこう牛乳	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 粟穀・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 ハレンシアオレンジ
22	火	お菓子	ごはん 肉内のしぐれ煮 プロッコリーの和え物 ひのきの酢の物 豆腐と玉ねぎのみぞ汁 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・車穎	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ プロッコリー・ハイ・トマト缶詰・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめじ かいわれたいこん・パンシアオレンジ 青菜
23	水	お菓子	ごはん 白身魚のみぞ煮 小松菜と人参の和え物 春雨の炒め物 ひのきのかきたま汁 バナナ	じゃがチーズ牛乳	せんべい	メルルーサ・赤色辛みそ・焼き竹輪 木綿豆腐・鶏卵・油揚辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・車穎・ごま・普通はるさめ・調合油 じゅがいも・かたくり粉・せんべい	こまつな・にんじん・りょくどうやし だまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ビーマン・カットわかめ・パン・ハセリ
24	木	お菓子	ごはん 鶏卵から揚げ かぼちゃグリル 大根サラダ えのきのかきたまのみぞ汁 りんご	フレンチトースト牛乳	ゆかりおにぎり	焼もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・ごま・パン 粟穀	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 プロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ バナナ	黒糖蒸しケーキ牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 フレッシュ・ソフト豆腐	米・パン粉・ホット・ミョウブ 黒砂糖・パン	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ほしひじき ハイ・トマト缶詰・にんじん・スイート缶詰 りょくどうやし・むし・チキン・サイ パンシアオレンジ
26	土	お菓子	タコライス ひじきサラダ ゆでたまご オレンジ	プラウニー牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・車穎・ホット・ミョウブ 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 ハイ・トマト缶詰・にんじん・スイート缶詰 りょくどうやし・むし・チキン・サイ パンシアオレンジ
28	月	お菓子	ごはん 白身魚のかば焼き かぼちゃグリル 大根サラダ えのきのかきたまのみぞ汁 りんご	お好み焼き麦茶	せんべい	ホキ・油揚げ・だいす・ソフト豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏卵 かつお削り節	米・かたくり粉・調合油・ごま・パン 粟穀・マヨネーズ・せんべい	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
29	火	お菓子	ごはん 脱脂牛乳のゆめ焼 白身魚と春雨のゆめ焼 白身魚とちくわの和えもの 人参しりしり わかめとやわらかのスープ ミニゼリー	メロンパンクッキー牛乳	堺市民おにぎり	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・練豆はるさめ・ごま油・車穎 調合油・ゼリー・ホット・ミョウブ グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・はくさい きゅうり・にんじん・りょくどうやし カットわかめ・堺市民
30	水	お菓子	ごはん テン・パン 白身魚とちくわのアーモル 野菜のとまとみそ汁 大根のみぞ汁 バナナ	焼きおにぎり麦茶	せんべい	焼むね・鶏卵・淡色辛みそ しらす干し	米・かたくり粉・調合油・車穎 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 りょくどうやし・むし・あおさ・大根 かいわれたいこん・バナナ
31	木	お菓子	ごはん テン・パン 白身魚のカレーミニエル チキンのソテーの和え物 豆腐とまとみそ汁 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・車穎 無塩バター	キャベツ・にんじん・青ビーマン プロッコリー・ハイ・トマト缶詰・りんご オレンジ飲料・カットわかめ

\*3月の食後の物語は、オレンジ・りんご・バナナです。  
☆毎日により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月は卒園するにじ組さんのリワーク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よう張り切って作ります。

鶏肉の唐揚げ、ポテトフライ、ささみフライ、チキン丼、わかめごはん、ぶりかけ  
スマートティー、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）  
クリッキー、スイートポテト、すいか（季節ではないのでごめんなさい）

◇◇◇◇◇◇◇◇◇

①脳の自覚ましスイッチ・・・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  
ブドウ糖の種（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

②体の自覚ましスイッチ・・・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  
おがくをよく噉むことで脳や腎臓が刺激され脳も体も自覚めます。

③体の調子を整える・・・・野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含み  
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	朝おやつ	昼 実	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	お菓子	ごはん 麻婆豆腐 パンハンドル風サラダ ミニ玉スープ りんご	スノーポール牛乳	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・車輪・薄力粉・調合油・砂糖 パン	たまねぎ・葉ねぎ・サン・二重タヌ・きゅうり にんじん・にら・りんご
2	水	お菓子	ミートソーススパゲッティー キーピツとコンのサラダ かぼちゃのスープ バナナ	ココアパンケーキ牛乳	せんべい	豚ひき肉・バルメ・サンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スマグティー・オトケドミックス 無塩バター・車輪・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・バーニャカウダ 西洋かぼちゃ・バナナ
3		お菓子		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・バナメイエビ ソフト豆腐・ゼラチン・普通牛乳	米・車輪・プレミックス粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・じゃがいも 花粉・薄力粉・無塩バター さつまいも	乾しあだけ・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	わからめごはん 揚げだし豆腐そぼろあん きなみどりキャベツの和え物 白豆のみぞ汁 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・車輪・かだくろ粉 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	二色餅 きゅうりじきのナムル じかんりのみぞ汁 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・車輪・調合油・練豆はるさめ ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉 せんべい	えだれめ・にんじん・ほしはじき・きゅうり たまねぎ・こまつな・バレンシアオレンジ
7	月	お菓子	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ じかんりのみぞ汁 せんべいとじきのサラダ たまねぎと豆腐のみぞ汁 バナナ	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・車輪・かだくろ粉 じかんり・おつゆ・無塩バター せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・切干だいこん にんじん・きゅうり・ほしはじき かいわれだいこん・バナナ
8	火	お菓子	ごはん ひかりの鶏庵風きき 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・車輪・かだくろ粉・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 ほしはじき・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 茄前煮 和風マムレ 白豆の和え物 お餅のみぞ汁 バナナ	五平もち麦茶	せんべい	餅もち・鶏卵・淡色辛みそ	米・さといも・車輪・おつゆふ せんべい	にんじん・大根・れんこん・ごぼう えだれめ・にんじん・はくさい・ぶなし かいわれだいこん・たまねぎ・カットわかめ バナナ
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・バルメ・サンチーズ ソフト豆腐・クリーム・普通牛乳	米・薄力粉・ごま・練豆はるさめ・車輪 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 カルロスラーダ バナナ	オニオンプレッド風牛乳	パン	豚ひき肉・餅もち・鶏卵・普通牛乳 ベーコン	米・薄力粉・パン粉・調合油・車輪 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・バナナ
12	土	お菓子	ごはん チンジャオロース ブロッコリー・マヨネーズ わからめ入夢の野の物 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・車輪・マヨネーズ マカロニ・せんべい	南ピーマン・たまねぎ・だけのこ ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・ハレンシア・レンジ
14	月	お菓子	ごはん ささみフライ かぼちゃ煮 ちじとあづの和え物 大根と玉ねぎのみぞ汁 バナナ	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・車輪 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・バナナ・カットわかめ
15	火	お菓子	ごはん 腎内のしょが焼き ブロッコリーのおかか和え マヨロニサラダ きなみのものみぞ汁 ミニゼリー	人参ケーキ牛乳	庭昆布おにぎり	豚もち・かつお節・プレハム 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・車輪・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・ゼリー・オトケドミックス	たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん しょが・葉ねぎ・庭昆布
16	水	お菓子	ごはん あじの塩焼 小松菜ともやしの和え物 豚汁 バナナ	豆乳くすむち牛乳	せんべい	だいす・まあじ・豚もち・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・車輪・かだくろ粉・せんべい	にんじん・ぬなめじ・こまつな りょくとうもやし・大根・葉ねぎ・バナナ
17	木	お菓子	ミルパン クリームシュー 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	鶏もち・普通牛乳・鶏卵・油揚げ	ロールパン・米・車輪・さつまいも	西洋かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・マヨネーズ 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	お菓子	ごはん デミハンソバ キャベツとブロッコリーのサラダ スランブルエッグ コーンスープ バナナ	ホットケーキ牛乳	パン	新ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ソフト豆腐・クリーム	米・パン粉・オトケドミックス 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 スートコーン・バナナ
19	土	お菓子	炊き込みピラフ 大根とかぼちゃの和え物 洋風オムレツ ポテトスープ オレンジ	せんべい	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 車輪・せんべい	たまねぎ・にんじん・えだれめ・大根 カットわかめ・きゅうり・こまつな・にんじん ハレンシアオレンジ
22	火	お菓子	ごはん 豚肉のしれ煮 ブロッコリーの和え物 わからめ豚の骨の 豆腐と玉ねぎのみぞ汁 オレンジ	きなこおにぎり麦茶	青菜のおにぎり	豚もち・ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉	米・車輪	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ ブロッコリー・メトロ・缶詰・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぬなめじ かいわれだいこん・ハレンシア・レンジ
23	水	お菓子	ごはん さばの少な煮 小松菜と人参の白和え 豚のねめ物 わからめのかきたま バナナ	じゃがチーズ牛乳	せんべい	まさは・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・車輪・ごま・普通はるさめ・調合油 じやがいも・かだくろ粉・せんべい	こまつな・にんじん・りょくとうもやし なまねぎ・にんじん・ぬなめじ 青ビーマン・カットわかめ・バナナ・パセリ
24	木	お菓子	ごはん 肉肉から揚げ かぼちゃグリル 大根サラダ えのとたまねぎのみぞ汁 りんご	フレンチトースト牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もち・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・かだくろ粉・調合油・ごま・食パン 車輪	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 コーンスープ バナナ	黒糖蒸しケーキ牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 フレッシュ・ソフト豆腐	米・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ オトケドミックス・黒糖・パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー メトロ・缶詰・にんじん・パセリ・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	プラワニー牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・車輪・マヨネーズ・オトケドミックス 無塩バター・せんべい	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ・ほしはじき ブロッコリー・メトロ・缶詰・きゅうり りょくとうもやし・チングン・サイ
28	月	お菓子	ごはん わらわらのかば焼き キャベツの和え物 砂子とごぼの煮物 豆腐とえのきのみぞ汁 バナナ	お好み焼き麦茶	せんべい	さわら・油揚げ・元いす・ソフト豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏卵 かつお削り節	米・かだくろ粉・調合油・薄力粉 マヨネーズ・せんべい	チングン・サイ・りょくとうもやし メトロ・缶詰・切干したじいこん・にんじん えだれめ・えのきだけ・こまつな・パナナ キャベツ・おのり
29	火	お菓子	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 白菜とくわの和えもの 人参入りしり わからめのやしのスープ ミニゼリー	メロンパンクッキー牛乳	庭昆布おにぎり	豚ひね・焼き竹輪・まぐろ缶詰 鶏卵・ソフト豆腐・普通牛乳	米・練豆はるさめ・ごま油・里芋 調合油・ゼリー・オトケドミックス グラニュー糖	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 カットわかめ・庭昆布
30	水	お菓子	ごはん チキン南蛮 小松菜ともやしのハム 粉もきいち 大根のみぞ汁 バナナ	焼きおにぎり麦茶	せんべい	豚ひね・鶏卵・淡色辛みそ しらす干し	米・かだくろ粉・調合油・車輪 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 カットわかめ・庭昆布
31	木	お菓子	ごはん 伝統のカレーラムニエル 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・車輪 無塩バター	キャベツ・にんじん・青ビーマン ブロッコリー・メトロ・缶詰・りんご オレンジ飲料・カットわかめ

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇朝ごはんで元気アップ！◇◇◇◇◇◇◇

①脳の自覚ましスイッチ・・・ごはんのパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなる  
ブドウ糖の供給（血糖値）を上昇させて、脳の活動力をアップします。②体の自覚ましスイッチ・・・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歯や胃腸が刺激され脳も体も自覚めます。③体の腸子を整える・・・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。★3月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナです。  
★毎日により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月は卒園するにむけ相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。

鶏肉の巻揚げ、ボトルフライ、ささみフライ、チキン南蛮、わからめごはん、ふりかけ  
スパゲッティー、パンハーフ、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、すいか（季節ではないのでごめんなさい）

### 3月 給食献立表

2022年

3歳以上児

日	曜	食	15時おやつ	18時おやつ	朝食になる	質: 热や力となる	経: 腸子をとどける
1	火	ごはん 麻婆豆腐 パンツリー風サラダ ニラ玉スープ りんご	スヌーボール牛乳	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・重糖・薄力粉・調合油・粉糖 パン	たまねぎ・葉ねぎ・サンニチアス・きゅうり にんじん・にら・りんご
2	水	ミートソース/グリル 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・パリメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	スマッシュティー・オタケ-ミックス 無塩バター・車輪・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・メト-ン缶詰 きゅうり・西洋カボチャ・パナナ
3		ちらし寿司 えびフライ ボリューフライ 小松菜ともやしの和え物 花巻・豆腐のすまし汁 オレインゼリー	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・バナメイエビ ソフト豆腐・ゼラチン・普通牛乳	米・重糖・フレミックス粉・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・りょくとうもやし オレンジ飲料・もも缶詰
4	金	わなかのごはん 揚げだし豆腐そぼろあん ささみとキャベツの和え物 白菜のみぞ汁 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・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	二色卵 春雨とひじきのナムル じゃがいものみぞ汁 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・重糖・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・ハレンシアオレンジ
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ぞ汁 パナナ	お駄のラスク牛乳	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・無塩バター せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・切りだいこん 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	ごはん 心りかけ さわらの幽庵焼き 炒り豆腐 キャベツと甘酢和え かきつけ汁 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・重糖・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 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 斎前煮 和風オレンジ 白菜のみぞ汁 お麸のみぞ汁 パナナ	五平もち麦茶	せんべい	鮭もち・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 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 白鳥魚のピカタ かぼちゃのグリル 香雨サラダ 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・パリメザンチーズ 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	オニオンフレッド風牛乳	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・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・マヨしようゆ和え わなかと人參の酢物 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	青ビーマン・たまねぎ・だけのこ ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・ハレンシアオレンジ
14	月	ごはん ささみフライ かばねと煮 もしやとあけの和え物 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	ごはん 肥肉のしょうか焼き ブロッコリーのおかか和え マカロニ・サラダ さつまいものみぞ汁 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・フレッシュ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	米・重糖・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・ゼリー・オタケ-ミックス	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	大豆ごはん あじの塩焼き 小松菜ともやしの和え物 豚汁 パナナ	豆乳くずもち牛乳	せんべい	だいす・まあじ・豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・重糖・かたくり粉・せんべい	にんじん・ぶなしめ・こまつな りょくとうもやし・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 キャベツと人參のサラダ りんご	きつねおにぎり麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・留通牛乳・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・オタケ-ミックス 無塩バター・パン	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん メト-ソ・パナナ
19	土	炊込みビラフ 大根とねぎのめしサラダ 洋風オレンジ 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 重糖・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 ハレンシアオレンジ
22	火	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの和え物 わなかと玉ねぎのみぞ汁 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・重糖・	たまねぎ・ごぼう・にんじん・葉ねぎ ブロッコリー・スイートポテト缶詰・きゅうり カットわかめ・にんじん・ぶなしめ かいわれだいこん・ハレンシアオレンジ 青菜
23	水	ごはん さばのみぞ煮 小松菜と人參の白和え 春雨のみぞ汁 わなかとかきまと汁 パナナ	じゃがチーズ牛乳	せんべい	まさば・赤色辛みそ・焼造竹輪 木綿豆腐・鶏卵・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・重糖・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 青ビーマン・カットわかめ・パナ・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 えのきとたまねぎのみぞ汁 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 重糖	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	ごはん ミートボール ボーラー・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	黒焼蒸レーキ牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プレッシュ・ソフト豆腐	米・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ ホットケ-キミックス・黒砂糖・パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー メト-ソ・缶詰・にんじん・パナ・しそ
26	土	タコライス ひじきサラダ ひでたまご 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・重糖・マヨネーズ・オタケ-ミックス 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・メト-ソ・缶詰 りょくとうもやし・チキンサン ハレンシアオレンジ
28	月	ごはん さわらのかば焼き チキン・葉の和え物 切干大根の煮物 旨風とえののみぞ汁 パナナ	お好み焼き麦茶	せんべい	さわら・油揚げ・だいす・ソフト豆腐 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏卵 かつお削り節	米・かたくり粉・車糖・調合油・薄力粉 マヨネーズ・せんべい	チキンサン・りょくとうもやし メト-ソ・缶詰・切干したいこん・にんじん えだまめ・えのきだけ・こまつな・パナ・キャベツ・あおり
29	火	ごはん 肋肉と春雨の炒め物 白菜とくろの和えもの 人参入りレシピ わなかともやしのスープ 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・焼き竹輪・まくろ缶詰 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・オタケ-ミックス グラニュー糖	たまねぎ・パセリ・こまつな・にんじん りょくとうもやし・大根・きゅうり・りんご カットわかめ・塩昆布
30	水	ごはん チキン南蛮 小松菜ともやしのナムル 粉引きいち 大根のみぞ汁 パナナ	焼おにぎり麦茶	せんべい	鶏ひね・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 りょくとうもやし・大根・きゅうり・りんご カットわかめ・パナナ
31	木	ごはん 白鳥魚のカレームニエル キャベツのリーフ・ナムル 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・青ビーマン ブロッコリー・メト-ソ・缶詰・りんご オレンジ飲料・カットわかめ

\*3月の食後の実績は、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。

3月は卒園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工夫してあります。

鶏肉の唐揚げ、ボトルドライ、ささみフライ、チキン南蛮、わなかごはん、ぶりかけ  
グリル、パンツリー、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、すいか（季節ではないのでごめんなさい）

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

①脳の目覚ましスイッチ・・・ごはん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、脳の活動能力がアップします。

②体の目覚ましスイッチ・・・朝食を食べるごとに体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんや  
おかずをよく噛んでることで脳や胃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・食物繊維を多く含み  
体内での代謝がスムーズに行われます。