

日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	水	牛乳 バナナ菓子	ご飯	肉じゃが ごぼうとコーンのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、いんげん ごぼう、人参、かつお節、しょうゆ、みりん、ハム、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ごま 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ	牛乳 ★ココア 蒸しパン	ホットケーキミックス ココア、牛乳
2	木	フルーチェ	ご飯	白身魚の照り焼き 切干大根の煮付け コンソメスープ	メルルーサ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ 切干大根、人参、油揚げ、さつま揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース 人参、玉ねぎ、コーン、しめじ、大豆、ブロッコリー、コンソメ	牛乳 ★ふかし手	さつまいも
3	金	牛乳 フレーク	ご飯	海老フライ 彩りサラダ あさりの潮汁	えび、塩、小麦粉、卵、パン粉、油 卵、油、ほうれん草、キャベツ、人参、ツナ油漬、マヨネーズ、しょうゆ、こしょう あさり、葉ネギ、塩、昆布	牛乳 あられ (ドーナツ)	
4	土	牛乳・チーズ				お誕生会メニューのため、白ごはんは いりません	
6	月	牛乳 カステラ	チキン カレー	チキンカレーライス ポテトサラダ ゼリー	鶏肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、にんにく、生姜、油、カレールーウ さつまいも、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、塩	牛乳 ショートケーキ	
7	火	ヨーグルト	ご飯	おでん風煮物 キャベツのみそドレッシング サラダ 野菜ジュース	大根、さつま揚げ、こんにゃく、人参、鶏肉、昆布だし、うすら卵、煮干し、 しょうゆ、みりん、砂糖 キャベツ、もやし、小松菜、人参、油、みそ、酢、砂糖 野菜ジュース	牛乳 クッキー (カステラ)	
8	水	牛乳 パンケーキ	ご飯	豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーとじゃこの サラダ 青菜のみそ汁	玉ねぎ、油、豚肉、マーマレード、しょうゆ、にんにく、片栗粉 ブロッコリー、しらす干し、酢、油、塩 小松菜、えのきたけ、カットわかめ、みそ、煮干し	お茶 ★もちもち おじゃが焼き	じゃがいも、片栗粉 粉チーズ、塩、油 青のり
9	木	牛乳 チーズ	ご飯	いわしのカレーソテー 白菜の和風コールスロー キャベツのみそ汁	いわし、しょうゆ、カレー粉、小麦粉、油 白菜、人参、しらす干し、焼きのり、酢、砂糖、しょうゆ、油 キャベツ、人参、えのきたけ、ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ	牛乳 サブレ (ドーナツ)	
10	金	牛乳 ドーナツ	ご飯	五目炒めスバグティ かき卵スープ フルーツ	スバグティ、人参、玉ねぎ、牛肉、キャベツ、マッシュルーム、ウインナー、油、カレー粉、塩 絹ごし豆腐、卵、小松菜、ごま、コンソメ、ごま油、塩、こしょう、片栗粉 フルーツ	牛乳 せんべい (パンケーキ)	
11	土	ゼリー				お茶・クッキー (チーズ)	
13	月	牛乳 フレーク	ご飯	スタミナ納豆 おかか和え 豆乳ポトフ	納豆、鶏ひき肉、人参、ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ 小松菜、白菜、人参、ちくわ、かつお節、砂糖、しょうゆ ウインナー、ブロッコリー、しめじ、人参、コーン、コンソメ、豆乳、塩	お茶 黒糖 (バナナ菓子)	
14	火	プリン	ご飯	五目焼きそば チンゲン菜と卵のスープ フルーツ	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、ピーマン、油、お好み焼きソース、 青のり、かつお節 チンゲン菜、干しえび、生姜、卵、中華だしの素、しょうゆ、塩 フルーツ	牛乳 クッキー (チーズ)	
15	水	牛乳 パンケーキ	ご飯	もやしの豚肉巻き キャベツとしめじのソテー えのきたけのみそ汁	豚肉、塩、こしょう、もやし、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、生姜 キャベツ、しめじ、コーン、人参、塩、こしょう、バター えのきたけ、人参、カットわかめ、みそ、煮干し	牛乳 ★ブロッコリーと ツナのチーズ トースト	食パン、玉ねぎ、人参 油、ブロッコリー ツナ、マヨネーズ 塩、とろけるチーズ
16	木	牛乳 バナナ菓子	ご飯	鮭のムニエル キャベツとチキンのサラダ 春雨のスープ	鮭、塩、こしょう、小麦粉、バター キャベツ、小松菜、人参、鶏ささ身、片栗粉、油、塩、酢、砂糖 春雨、人参、もやし、ねぎ、しいたけ、コンソメ、塩	牛乳 ★オートミール バー	バター、マシュマロ オートミール コーンフレーク
17	金	牛乳 チーズ	ご飯	白身魚のタルタルソース焼き キャベツの甘酢和え ほうれん草とえのきの すまし汁	たら、卵、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう、油 キャベツ、人参、酢、砂糖、塩、ごま ほうれん草、カットわかめ、人参、えのきたけ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 カステラ	
18	土	牛乳・ドーナツ				お茶・せんべい (チーズ)	
20	月	フルーチェ	ご飯	キャベツ畑のミンチカツ ブロッコリーサラダ 小松菜とじゃが芋のみそ汁	鶏ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、卵、塩、小麦粉、パン粉、油 ブロッコリー、りんご、ちくわ、マヨネーズ じゃがいも、小松菜、人参、玉ねぎ、みそ、煮干し	お茶 ★きな粉おはぎ	もち米、塩、きな粉、 砂糖
21	火			《春分の日》			
22	水	牛乳 バナナ菓子	ご飯	ポークビーンズ ごぼうのサラダ バナナ	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、油、茹で大豆、ホールトマト、 ケチャップ、砂糖、コンソメ、塩、パセリ ごぼう、小松菜、人参、さきいか、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、ごま バナナ	牛乳 サブレ (カステラ)	
23	木	牛乳 パウンド ケーキ	ご飯	和風豆乳シチュー 切干大根のカレーソース炒め ゼリー	鶏肉、昆布だし、玉ねぎ、人参、えのきたけ、白菜、豆乳、クリームコーン、 塩、米粉、絹ごし豆腐 切干大根、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ねぎ、ウスターソース、 しょうゆ、砂糖、カレー粉、油 ゼリー	牛乳 ★ココア ホットケーキ	ココア、牛乳、油 ホットケーキミックス
24	金	牛乳 フレーク	ご飯	煮込みハンバーグ 千草和え もやしのみそ汁	牛ひき肉、豚ひき肉、パン粉、牛乳、卵、玉ねぎ、油、塩、こしょう、茹で大豆、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、砂糖 小松菜、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 もやし、人参、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 せんべい (ドーナツ)	
25	土			☆卒園式☆			
27	月	牛乳 ドーナツ	ご飯	チキン南蛮 小松菜ののりぼん酢和え 五目中華スープ	鶏もも肉、片栗粉、油、りんご、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、酢 小松菜、キャベツ、人参、ツナ、焼きのり、ぼん酢しょうゆ 木綿豆腐、もやし、人参、干ししいたけ、豚肉、春雨、チンゲン菜、コンソメ、しょうゆ、片栗粉	牛乳 桜もち	
28	火	牛乳 カステラ	ご飯	和風つくねごぼう入り 切干大根のサラダ きのこのすまし汁	鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、生姜、塩、こしょう、ごぼう、玉ねぎ、油、しそ、しめじ 切干大根、人参、わかめ、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、すりごま ほうれん草、えのきたけ、なめこ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★豆腐と青のりの ゼツボーリネ風	絹ごし豆腐、米粉 ホットケーキミックス 青のり、粉チーズ 油、塩
29	水	牛乳 フレーク	ご飯	魚の竜田揚げ ボン酢和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	赤魚、しょうゆ、酒、生姜、片栗粉、油 キャベツ、ほうれん草、人参、ボン酢しょうゆ 木綿豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、煮干し、みそ、ねぎ	お茶 ★もちもち おから	おから、牛乳、白玉粉 油、しょうゆ、砂糖
30	木	牛乳 バナナ菓子	ご飯	ポークチャップ ほうれん草の彩り和え 小松菜と豆腐のみそ汁	豚肉、塩、小麦粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 ほうれん草、キャベツ、人参、とうもろこし、オリーブ油、しょうゆ、砂糖 小松菜、人参、しいたけ、木綿豆腐、煮干し、みそ	牛乳 クッキー (カステラ)	
31	金	牛乳 チーズ	ご飯	豆腐のまきご揚げ キャベツともやしのごま和え えのきたけと玉ねぎのすまし汁	木綿豆腐、えび、酒、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、しらす干し、卵、塩、片栗粉、油 キャベツ、人参、もやし、小松菜、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ えのきたけ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、しょうゆ	牛乳 せんべい (ドーナツ)	

※おやつ★印は、手作りおやつです
※都合により献立が変更になることがあります



やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子ども達はこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。今年度もいよいよ最後の月となりました。子どもたちが給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができていると嬉しく思います。



❁ 今月のおすすめメニュー ❁



和風豆乳シチュー（3月23日（木）のメニュー）

市販のルウを使わずに、おいしいシチューができます♪
豆乳使用でヘルシーに!!

材料（子ども2人分）

- ・鶏もも肉…40g
- ・えのき…10g
- ・玉ねぎ…半分
- ・にんじん…半分
- ・昆布だし汁…80g
- ・白菜…1/4個

A

- ・豆乳……………40g
- ・クリームコーン…25g
- ・塩……………適量
- ・米粉……………少々
- ・絹ごし豆腐………半町

作り方

- ① にんじん、玉ねぎ、鶏もも肉、白菜を食べやすい大きさに、えのきは3等分に切る
- ② 昆布のだし汁で具材を煮て火が通ったら**A**を入れさらに煮る
- ③ 絹ごし豆腐をサイコロ状に切り、②に入れる
- ④ 米粉を水でとき、ゆっくり回しながら入れてとろみが出たら出来上り♪

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



★3月の努力目標★

1年間の成長を
喜びましょう

