



# ♥ はあとほいくえん 3がつこんだてひょう



日	曜日	主食	おかず	赤の食べ物(血や肉になる)	黄の食べ物(熱や力になる)	緑の材料(調子を整える)	未満児おやつ	3時のおやつ	
1	水	豚バラごぼろ丼	納豆和え かぶのみそ汁	牛乳 豚肉 挽きわり納豆 みそ 卵	ビスケット 米 砂糖	たまねぎ しょうが ごぼう ほうれん草 にんじん もやし かぶ こねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 エッグサンドクラッカー	
2	木	ハヤシライス	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 豆腐 きな粉	ジャパン 米 油 ごま油 薄力粉 砂糖 マーガリン	たまねぎ しめじ マッシュルーム きのうり にんじん ごぼう ももパウチ パイン缶 みかんパウチ	牛乳 スティックパン	牛乳 豆腐きな粉クッキー	
3	金	ちらし寿司	さばの照り焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	牛乳 でんぷ さば 豆腐 削りがつお節 こしあん	ゼリー 米 砂糖 油 白玉粉 片栗粉	乾しいたけ かんぴょう にんじん 絹さや 焼きのり ブロッコリー コーン しめじ たまねぎ わかめ いちご	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 いちご大福	
4	土	ちゃんぽん	餃子 オレンジ	豚肉	お菓子 中華麺 油 ごま油 餃子の皮	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン しょうが 白菜 にら オレンジ	お茶 きらきら聖せんべい	お茶 星たべよ ぼたぼた焼き	
6	月	ごはん	白身魚のおろしポン酢焼き キャベツのごま和え つみれ汁	牛乳 チーズ ミルク ツナ 鶏肉	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 うどん	大根 たまねぎ こねぎ キャベツ にんじん もやし かぶ 乾しいたけ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 うどんスナック	
7	火	しょうゆラーメン	中華風酢の物 りんご	牛乳 豚肉 ツナ	中華麺 ごま油 春雨 ごま 砂糖 米	パイン缶 にんじん たまねぎ わかめ こねぎ きゅうり もやし りんご ゆかり粉	牛乳 パイン缶	お茶 ゆかりおにぎり	
8	水	やきとり丼	きんぴらごぼろ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	コーン 米 ごま油 砂糖 ごま しじゃが芋 食パン いちご ャム	根深ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん ビーマン キャベツ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ジャムサンド	
9	木	ごはん	鮭の塩こうじ焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 鮭 卵	お菓子 米 塩こうじ 薄力粉 パター 砂糖 フルベリッシュ ャム	キャベツ にんじん もやし わかめ コーン しめじ たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 フルベリーマフィン	
10	金	ごはん	ハンバーグ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ヨーグルト 牛肉 豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 卵 和パフ クリーム	いちご ャム 米 パン粉 パター 和パフ クリーム 砂糖 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ トマト 白菜 しめじ いちご	お茶 いちごヨーグルト	牛乳 いちごクレープ	
11	土	和風スパゲティ	オニオンコンソメスープ ミニゼリー	ツナ ウィンナー	お菓子 和パフ 油 ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ	お茶 大豆スナック	お茶 ひじきあられ 白い風船	
13	月	五目釜飯	カツオカツ けんちょう すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお 豆腐 和パフ クリーム	とうもろこし パター 米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 バイ皮	にんじん ごぼう えのき 大根 ほうれん草 たまねぎ ももパウチ みかんパウチ	牛乳 ポップコーン	牛乳 ミルフィーユ	
14	火	ごはん	豚肉と小松菜のカレーソテー 人参サラダ きのことスープ	牛乳 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 ごま 加ダフ デイツク	オレンジ たまねぎ 小松菜 コーン にんじん きゅうり キャベツ えのき しいたけ まいたけ	牛乳 オレンジ	お茶 カスタードプリン	
15	水	牛丼	なめたけ和え キャベツのみそ汁	牛乳 牛肉 みそ 卵 かつお節	ビスケット 米 砂糖 しじゃが芋 薄力粉	たまねぎ しいたけ さやいんげん ほうれん草 オクラ なめたけ キャベツ にんじん 青のり	牛乳 ビスケット	牛乳 たこやき	
16	木	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 和風ポトフ	牛乳 チーズ 鶏肉 ウィンナー ヨーグルト 和パフ クリーム	米 薄力粉 片栗粉 油 じゃが芋 和パフ ケキ コーブルク	しょうが きゅうり にんじん コーン かぶ キャベツ たまねぎ いちご	牛乳 キャンディーチーズ	お誕生日会	
17	金	ごはん	さばのみそ煮 筑前煮 さつま汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 里芋 油 さつま芋 じゃが芋 薄力粉	ももパウチ ごぼう にんじん 絹さや しいたけ 大根 こねぎ	牛乳 ももパウチ	お茶 ポテトフライ	
18	土	焼きそば	シーチキンサラダ オニオンコンソメスープ りんご	豚肉 ツナ ウィンナー	お菓子 中華麺 油	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし きゅうり トマト 黄ビーマン コーン りんご	お茶 おせんべい	お茶 ポップコーン 紫芋チップス	
20	月	けんちんうどん	ほうれん草のごま和え ハナナ	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ チーズ	お菓子 うどん ごま 砂糖 食パン	ごぼう にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ ほうれん草 にんじん ハナナ たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ツナチーストレスト	
22	水	ごはん	酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 ささ身 卵	ジャパン 米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま 薄力粉 パター	たまねぎ にんじん しいたけ わかめ ビーマン 黄ビーマン きゅうり こねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 ドロップクッキー	
23	木	ロールパン	ビーフシチュー ブロッコリーのごまツナサラダ みかんパウチ	牛乳 牛肉 ツナ 鶏肉	とうもろこし パター 砂糖 和パフ クリーム 糖 0-カッ 糖 しじゃが芋 ごま 薄力粉 マーガリン 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし みかんパウチ にんじん ごぼう えのき	牛乳 ポップコーン	お茶 かしわおにぎり	
24	金	 お別れ会 (お弁当の日)						牛乳 ビスコ	牛乳 豆乳ドーナツ
27	月	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 豆腐 卵	ビスケット 米 砂糖 枝豆 ごま油 食パン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほしひじき しめじ わかめ	牛乳 スティックビスケット	牛乳 サンドイッチ	
28	火	ごはん	チーズチキン揚げ 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ウィンナー	米 薄力粉 パン粉 油 バイ皮	りんごパウチ 大根 にんじん きゅうり トマト キャベツ たまねぎ コーン ブロッコリー ビーマン	牛乳 りんごパウチ	牛乳 ピザパイ	

\*都合によりメニューを変更する場合があります。

## ~3月 だいち組リクエスト給食~

豚バラごぼろ丼・・・いしぐろ まなみちゃん  
しょうゆラーメン・・・てらやま めぶきくん  
いとろ なおきくん  
おかもと ゆうとくん  
鶏肉のからあげ・・・つるざわ まいくん

ハヤシライス・・・しまだ えみりちゃん  
ハンバーグ・・・さこの あさひくん  
いけべ なゆちゃん  
ビーフシチュー・・・しんたく あさひくん