



♥ 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	金	ちらし寿司	松風焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ こしあん	お菓子 米 砂糖 油 ごま パン粉 お麩 白玉粉 片栗粉	乾しいたけ 人参 絹さや 焼きのり こねぎ ごぼう しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 いちこ	牛乳 ビスコ	牛乳 いちご大福	
2	土	けんちんうどん	きゅうりとわかめの酢の物 ゼリー	鶏肉 豆腐 しらす干し	うどん ごま 砂糖 ゼリー お菓子	ごぼう 人参 大根 乾しいたけ こねぎ きゅうり わかめ	お茶 ポップコーン	お茶 ソフトせんべい ぼたぼた焼き	
4	月	ごはん	あじのカレー揚げ 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 あじ こしあん	ｺｰﾝﾌﾙｰｸ 米 砂糖 油 片栗粉 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾊｲﾍﾞ	キャベツ わかめ 刻み昆布 もやし きゅうり ｺｰﾝ 玉ねぎ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	牛乳 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	牛乳 スティックあんパイ	
5	火	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 キャベツとツナの甘酢和え わかめとえのきのみそ汁	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ 油揚げ みそ 豆乳	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま ｷｯｸｰｷｯｸ ﾊﾞﾀｰ	みかんﾊﾞｳﾁ 人参 赤ピーマン 絹さや キャベツ もやし わかめ こねぎ えのき	牛乳 みかんﾊﾞｳﾁ	牛乳 豆乳ｷｬﾛｯﾄﾏﾌｲﾝ	
6	水	とんこつラーメン	大根サラダ パナナ	牛乳 チーズ 豚肉 ツナ ヨーグルト	中華麵 ごま 砂糖 ｷｯｸｰｷｯｸ ﾊﾞﾀｰ	もやし こねぎ きくらげ 大根 人参 きゅうり トマト パナナ レモン 干しｼﾞﾝﾄﾞ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 レモンﾊﾞﾝﾄﾞｹｰｷ	
7	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃとチーズのサラダ けんちん汁	鮭 みそ チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳	お菓子 米 砂糖 薄力粉 ｱｰｶﾞﾘﾝ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし かぼちゃ きゅうり ごぼう 大根	お茶 星たべよ	牛乳 ﾊﾞﾀｰｸｯｷｰ	
8	金	ごはん	麻婆豆腐 もやしの中華和え オクラスープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ﾋﾞｽｸｯﾄ 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食ﾊﾝ ﾊﾞﾀｰ	こねぎ しょうが にんにく 人参 もやし きゅうり きくらげ オクラ ｺｰﾝ 玉ねぎ	牛乳 どうぶつﾋﾞｽｸｯﾄ	牛乳 ｼｭｰﾞﾞｰﾊﾞｰﾄｰｽﾄ	
9	土	ナポリタン	オニオンコンソメスープ ゼリー	ウインナー	お菓子 ｶﾞｸﾞﾃﾞｲ 油 ゼリー	玉ねぎ 人参 ピーマン ｺｰﾝ	お茶 ビスコ	お茶 ｸﾗｯｶｰ 白い風船	
11	月	栗ご飯	カレイの煮つけ キャベツのごま和え 根菜みそ汁	牛乳 カレイ 厚揚げ ツナ 豆腐 みそ ｷｯｸｰｸﾘｰﾑ	米 栗 砂糖 片栗粉 ごま 食ﾊﾝ	オレンジ しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 こねぎ ももﾊﾞｳﾁ みかんﾊﾞｳﾁ	牛乳 オレンジ	牛乳 ﾌﾙｰﾂｻﾝﾄﾞ	
12	火	チキンカレー	かみかみサラダ りんご	牛乳 鶏肉	お菓子 米 油 じゃが芋 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう りんご	牛乳 ビスコ	牛乳 ﾎﾃﾄﾌﾗｲ	
13	水	コッパン	ハンバーグ ポテトサラダ ｺｰﾝﾎﾞﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ｷｯｸｰｸﾘｰﾑ	ｺｰﾝﾌﾙｰｸ ｺｯﾊﾟﾝ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ じゃが芋 砂糖 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ ｷｯｸｰｷｯｸ	玉ねぎ 人参 きゅうり ｺｰﾝ ぶどう飲料 いちこ	牛乳 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	お誕生日会	
14	木	ごはん	あじのｺｰﾝﾌﾗｲ ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲｻﾗﾀﾞ ｵﾎﾄﾌ	牛乳 あじ 豆乳 ウインナー	米 米粉 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ 油 ｶﾞｸﾞﾃﾞｲ じゃが芋 ｻﾞｲ りんごｼﾞ ｷ	ももﾊﾞｳﾁ きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ	牛乳 ももﾊﾞｳﾁ	牛乳 ｱｯﾌﾟﾙﾊﾞｲ	
15	金	肉わかめうどん	がんもどきの煮物 みかん	ヨーグルト 牛肉 がんもどき 鮭	砂糖 うどん 米	りんごﾊﾞｳﾁ みかんﾊﾞｳﾁ わかめ 大根 玉ねぎ 人参 こねぎ さやいんげん みかん	お茶 ﾌﾙｰﾂﾕｰｸﾞﾙﾄ	お茶 鮭おにぎり	
16	土	ちゃんぽん	餃子 りんご	豚肉	お菓子 中華麵 油 ごま油 餃子の皮	もやし キャベツ 人参 きくらげ ｺｰﾝ しょうが 白菜 にんにく にら りんご	お茶 星たべよ	お茶 雪の雫 おさつどき	
18	月	ごはん	揚げ煮魚 ほうれん草のごま和え やかましいみそ汁	牛乳 メルルーサ ツナ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ｶﾞｸﾞｰﾌﾞﾃﾞｲﾝｸﾞ	ﾊｲﾝ缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ しいたけ こねぎ	牛乳 ﾊｲﾝ缶	お茶 ｺｺｱﾌﾟﾘﾝ	
19	火	ねぎ塩豚丼	オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 チーズ 豚肉 納豆	米 ごま油 塩こうじ ごま 砂糖 かつま芋 ｷｯｸｰｷｯｸ ﾊﾞﾀｰ	玉ねぎ レモン 根深ねぎ オクラ 人参 もやし こねぎ しめじ 乾しいたけ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 さつま芋ﾊﾞﾝﾄﾞｹｰｷ	
21	木	ごはん	ﾀﾝﾄﾞﾘｰｰﾁｷﾝ じゃが芋とアスパラのソテー ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー チーズ	米 じゃが芋 油 ｻﾞｲ	ｱｽﾞﾊﾞﾗｶﾞｽ ｺｰﾝ 玉ねぎ ピーマン	牛乳 ﾎｯﾌﾟｺｰﾝ	牛乳 ﾋﾞｻﾞﾊﾞｲ	
22	金	 お弁当の日						牛乳 ビスコ	牛乳 ｼｭｰﾞﾞｰﾄﾞｰﾅｯｽ
25	月	鮭のクリームパスタ	ｺｰﾙｽﾞｰ-ｻﾗﾀﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｽｰﾌﾟ ｵﾚﾝｼﾞ	牛乳 鮭 ツナ ウインナー	ｶﾞｸﾞﾃﾞｲ ごま 米	いちご 玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 ｺｰﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｵﾚﾝｼﾞ ｲﾁｺ	お茶 ﾌﾙｰｰﾁｬ	お茶 ｲﾁｺおにぎり	
26	火	ポークカレー	マカロニサラダ ﾌﾙｰﾂﾎﾝﾁ	牛乳 豚肉 ツナ	ﾋﾞｽｸｯﾄ 米 じゃが芋 ｶﾞｸﾞﾃﾞｲ 食ﾊﾝ 砂糖 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	玉ねぎ 人参 きゅうり ｺｰﾝ みかんﾊﾞｳﾁ ｻﾞｲ ｲﾁｺ	牛乳 どうぶつﾋﾞｽｸｯﾄ	牛乳 ｺｺｱｻﾝﾄﾞ	
27	水	牛丼	なめだけ和え すまし汁	牛肉 牛乳 ウインナー	お菓子 米 砂糖 お麩 ｷｯｸｰｷｯｸ	玉ねぎ しいたけ さやいんげん オクラ ほうれん草 なめだけ えのき 小松菜 ｺｰﾝ	お茶 星たべよ	牛乳 ｺｰﾝﾊﾝ	

*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～

- ★ポークカレー：ひろかずくん
- ★ポテトサラダ：えいたくん
- ★牛丼：かなちゃん
- ★クリームパスタ：みおちゃん
- ☆ココアプリン：ひろかずくん、みおちゃん
- ☆アップルパイ：りおちゃん、あいなちゃん
- ☆バタークッキー：かなちゃん、ゆうなくん、はるとくん
- ☆ポテトフライ：あいとくん、れおくん、つむぎちゃん、あやめちゃん、ゆいちゃん
- ★やかましいみそ汁：ゆみちゃん
- ★うどん：りおちゃん
- ★コッパン：りとくん