

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	金		牛乳	ひなまつりちらし <small>(精白米、押麦、鮭フレーク、卵、油、絹さや、かんぴょう、人参、桜でんぶ、白ごま、砂糖、塩)</small>		照り焼きチキン <small>(鶏肉、醤油、みりん、おろしにんにく、おろし生姜)</small>	ブロッコリーのソテー <small>(ブロッコリー、玉葱、鶏ガラ、油)</small>	すまし汁 <small>(花麩、ほうれん草)</small>		メープルブレッド 牛乳
2	土	牛乳	牛乳	回鍋肉丼 <small>(精白米、押麦、豚肉、キャベツ、人参、甜麺醬、醤油、砂糖、酒、ごま油)</small>				スープ(中華あじ) <small>(ごぼう、もやし)</small>	オレンジ	菜飯おにぎり <small>(精白米、菜飯ふりかけ)</small> 麦茶
4	月		牛乳	★ハヤシライス <small>(精白米、押麦、牛肉、玉葱、じゃが芋、ハヤシルー、トマト缶、スキム、八景みそ)</small>		おからサラダ <small>(おから、ハム、人参、胡瓜、マヨ、スキム、塩麹)</small>			バナナ	★牛乳もち <small>(牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、黒蜜)</small> 麦茶
5	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の卵とじ <small>(高野豆腐、卵、玉葱、人参、長葱、醤油、砂糖、白だし、油)</small>	マカロニソテー <small>(マカロニ、しめじ、コンソメ、バター)</small>	青梗菜のなめ茸和え <small>(青梗菜、もやし、なめ茸)</small>	みそ汁 <small>(切干大根、にら)</small>		チーズパン 牛乳
6	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	たらのコンソメ煮 <small>(たら、おろし生姜、コンソメ、塩、醤油)</small>	茄子のそぼろあんかけ <small>(茄子、鶏ひき肉、醤油、砂糖、片栗粉、油)</small>	カリフラワーのピクルス <small>(カリフラワー、酢、砂糖、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(人参、白菜)</small>		ひじきとゆかりの混ぜ飯 <small>(精白米、ひじき、醤油、砂糖、ゆかり)</small> 麦茶
7	木	麦茶	麦茶	ガーリックライス <small>(精白米、押麦、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、バター、パセリ粉)</small>	★から揚げ <small>(鶏肉、醤油、みりん、酒、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油)</small>	ジャーマンポテト <small>(じゃが芋、玉葱、ベーコン、中華あじ)</small>	大根のどろろ昆布和え <small>(大根、人参、とろろ昆布、めんつゆ)</small>	豆乳はちみそ汁 <small>(舞茸、青梗菜)</small>	みかんゼリー <small>(みかん缶、リンゴ果汁、粉寒天)</small>	シフォンケーキ アイスクリーム 牛乳 <small>(卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、油、水)</small>
8	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばの味噌煮 <small>(さば、味噌、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)</small>	もやしとにらのオイスター炒め <small>(もやし、にら、舞茸、オイスターソース、中華だし、油)</small>	シーザーサラダ <small>(レタス、キャベツ、コンソメ、粉チーズ、鶏ガラ、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(玉葱、さつま芋)</small>		スペシャルレーズンブレッド 牛乳
9	土	牛乳	牛乳	お好み焼き <small>(お好み焼き粉、豚肉、卵、干しエビ、キャベツ、鶏ガラ、水、油、お好みソース、マヨ、青のり、かつお節)</small>		さつま芋のレモン煮 <small>(さつま芋、レモン果汁、砂糖)</small>			りんご	あんこパイ <small>(パイ生地、牛乳、こしあん)</small> 牛乳
11	月		麦茶	ごはん(精白米・押麦)	★ハンバーグ <small>(豚ひき肉、鶏ひき肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、コンソメ、塩、ケチャップ)</small>	人参のマーマレード煮 <small>(人参、マーマレード、醤油、みりん)</small>	茹でブロッコリー <small>(ブロッコリー、塩)</small>	★コンソメスープ(コンソメ) <small>(玉葱、ブロッコリー、コンソメ、牛乳、パセリ粉)</small>		★マシュマロコンフレーク <small>(マシュマロ、コンフレーク、無塩バター)</small> 牛乳
12	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	えび玉 <small>(卵、スキム、むきえび、玉葱、コンソメ、油、醤油、砂糖、酢、片栗粉)</small>	厚揚げの生姜煮 <small>(厚揚げ、醤油、砂糖、おろし生姜)</small>	キャベツと春雨サラダ <small>(キャベツ、春雨、ハム、酢、白ごま、醤油、鶏ガラ、砂糖、ごま油、おろしにんにく)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(カリフラワー、赤パプリカ)</small>		照り焼きチキンパン 牛乳
13	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	磯辺揚げ <small>(ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油)</small>	里芋のバターソテー <small>(里芋、人参、オイスターソース、バター)</small>	おろし和え <small>(小松菜、しらす、大根、醤油)</small>	すまし汁 <small>(南瓜、長葱)</small>		★プルーンヨーグルト カル鉄ウエハース 麦茶 <small>(ヨーグルト、スキム、砂糖、プルーン)</small>
14	木	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	★焼きそば <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ニラ、中濃ソース、ウスターソース、塩、鶏ガラ、油)</small>		スティック胡瓜 <small>(胡瓜、昆布茶)</small>		スープ(中華あじ) <small>(大根、しめじ)</small>		お茶漬け <small>(精白米、鮭フレーク、あさつき、白ごま、白だし)</small> 麦茶
15	金		麦茶	ごはん(精白米・押麦)	ぶりのうめ照り焼き <small>(ぶり、醤油、みりん、梅干し、砂糖)</small>	きんぴらごぼう <small>(ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、ごま油)</small>	ほうれん草とささみの胡麻和え <small>(ほうれん草、鶏ささみ、練りごま、醤油、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(白菜、切干大根)</small>		ミルクブレッド 牛乳
16	土	牛乳	牛乳	麻婆豆腐丼 <small>(精白米、押麦、木綿豆腐、豚ひき肉、長葱、にら、味噌、醤油、中華あじ、片栗粉、ごま油)</small>		いんげんのツナ和え <small>(いんげん、人参、ツナ缶、めんつゆ)</small>			オレンジ	納豆ピザ <small>(餃子の皮、ひきわり納豆、醤油、マヨ、あおのり、ピザチーズ)</small> 麦茶
18	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	コロコロトマトのかじきソテー <small>(かじきまぐろ、トマト、オリーブ油、レモン果汁、塩、バジル粉)</small>	ひじきの炒り煮 <small>(ひじき、油揚げ、人参、中華あじ、醤油、砂糖、油)</small>	ビーンズサラダ <small>(ひよこ豆、ミックスビーンズ、胡瓜、鶏ガラ、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	豆乳スープ(コンソメ) <small>(レタス、南瓜)</small>		★カステラ風 <small>(ホットケーキmix、卵、砂糖、牛乳、油、ざらめ、スキム)</small> 牛乳
19	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★チャブチェ風 <small>(豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース、醤油、鶏ガラ、白ごま、ごま油)</small>	ブロッコリーのカニあんかけ <small>(ブロッコリー、カニカマ、おろし生姜、鶏ガラ、片栗粉)</small>	磯辺和え <small>(小松菜、もやし、焼きのり、醤油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(えのき、わかめ)</small>		焼きカレーパン 牛乳
20	水	<b>春分の日</b>								
21	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	サーモンのごま味噌焼き <small>(サーモン、白ごま、味噌、みりん、砂糖)</small>	さつま芋のグリル <small>(さつま芋、油、塩)</small>	白和え <small>(木綿豆腐、ほうれん草、しめじ、中華あじ、醤油、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(玉葱、水菜)</small>		★肉うどん <small>(茹でうどん、豚肉、長葱、人参、白だし、醤油、みりん、砂糖、かつお節)</small> 麦茶
22	金		牛乳	★ミートソーススパゲティ <small>(スパゲッティ、豚ひき肉、おろしにんにく、玉葱、茄子、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、スキム、ウスターソース、砂糖、高野豆腐)</small>		ごぼうのハリハリ漬け <small>(ごぼう、酢、醤油、砂糖)</small>			いちご	オレンジブレッド 牛乳
23	土	麦茶	麦茶	ピビンバ <small>(精白米、押麦、豚ひき肉、醤油、砂糖、人参、小松菜、大豆もやし、ごま油、醤油、塩)</small>				スープ(鶏ガラ) <small>(大根、舞茸)</small>	バナナ	ケーキサレ <small>(ホットケーキmix、牛乳、ベーコン、玉葱、コンソメ、ピザ用チーズ、スキム)</small> 牛乳
25	月		牛乳	★カレーライス <small>(精白米、押麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、スキム、カレールー)</small>		白菜の無限漬け <small>(白菜、塩昆布、白ごま、おろし生姜、醤油、ごま油)</small>			みかん	★グラノーラクッキー <small>(ホットケーキmix、油、グラノーラ、砂糖、牛乳)</small> 牛乳
26	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	バジルチキン <small>(鶏肉、バジル粉、塩、レモン果汁、オリーブ油)</small>	かぶのクリーム煮 <small>(かぶ、エリンギ、ホワイトソース、牛乳、コンソメ)</small>	しらすおかか和え <small>(小松菜、しらす、醤油)</small>	スープ(中華あじ) <small>(さつま芋、長葱)</small>		ハムチーズロール 牛乳
27	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かれいの煮付 <small>(かれい、醤油、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)</small>	ブロッコリーのパン粉焼き <small>(ブロッコリー、パン粉、パセリ粉、塩、オリーブ油)</small>	切り干し大根のゆかり風味 <small>(切干大根、ゆかり)</small>	★豚汁 <small>(豚肉、大根、人参、長葱)</small>		バナナケーキ <small>(ホットケーキmix、スキム、バナナ、砂糖、バター)</small> 牛乳
28	木	カル鉄ウエハース 牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	卵とえびの中華炒め <small>(えび、酒、卵、青梗菜、もやし、玉葱、醤油、鶏ガラ、おろし生姜、油)</small>	蒸し南瓜 <small>(南瓜)</small>	人参とちくわの胡麻和え <small>(人参、白菜、ちくわ、黒ごま、醤油、みりん、砂糖、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(なめこ、お麩)</small>		★醤油ラーメン <small>(中華麺、葱、醤油、中華だし、塩、おろしにんにく、ごま油)</small> 麦茶
29	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のトマト煮 <small>(豚肉、大豆、キャベツ、玉葱、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、スキム、オリーブ油)</small>	しらたきのバター醤油炒め <small>(白滝、小葱、醤油、バター)</small>	もみうり <small>(胡瓜、わかめ、酢、砂糖、塩、白ごま)</small>	スープ(コンソメ) <small>(じゃが芋、人参)</small>		バターソフト いちごジャム 牛乳
30	土	牛乳	牛乳	牛丼 <small>(精白米、押麦、牛肉、玉葱、人参、醤油、みりん、白だし)</small>		もやしと水菜のナムル <small>(豆もやし、水菜、鶏ガラ、ごま油、おろしにんにく)</small>			りんご	お麩ココアラスク <small>(麩、砂糖、牛乳、バター、ココア)</small> 牛乳

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

・3月15日 たいよう組は、ご家庭のお弁当のご用意をお願いいたします。

〈今月のポイント〉

今月はらいおん組さんのリクエストメニューを献立に取り入れられました。(★→らいおん組リクエストメニュー)

旬の野菜を取り入れた、メニューも載せてあります！

卒園前にみんなで楽しい給食の時間が過ごせますように…。

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。