

3月

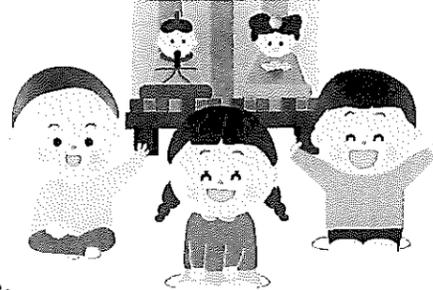
# ようちえんのおべんとう



れいわ8ねん

★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

<p>2 げつ チキンカレー とんかつ ブロッコリー ウインナー</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 426kcal/10.4g</p>	<p>3 か とりにくのてりやき パセリスパ なのはなのあえもの エビチリふう フルーツ</p> <p>フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 424kcal/12.0g</p>	<p>4 すい エビカツ あおなソテー リヨネーズポテト</p> <p>フルーツ <b>ミートソース ペンネ</b> 413kcal/14.2g</p>	<p>5 もく オムレツ メンチカツ シャキシャキサラダ</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 423kcal/10.1g</p>	<p>6 きん てりやきハンバーグ にくやさしいため ホイールマカロニサラダ ほしがたハムステーキ</p> <p>フルーツ <b>とうふパン/コロケ</b> 369kcal/10.7g</p>
<p>9 げつ しろみさかなフライ エンゼルナポリタン はるやさいのクリームに</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 434kcal/11.8g</p>	<p>10 か ぶたにくのしょうがやき ゆでやさい ごもくまめに シュガーポテト</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 418kcal/10.7g</p>	<p>11 すい ハンバーグ コーンソテー トマトさつま ベーコンとあおなのソテー エビフリッター フルーツ <b>あげパン</b> 369kcal/10.1g</p>	<p>12 もく とりにくのからあげ やきそば タコウインナー あつやきたまご ブロッコリー フルーツ <b>おにぎり</b> 416kcal/11.0g</p>	<p>13 きん にくだんごの コーンクリームシチュー ツナと ほうれんそうのソテー ほしがたポテト フルーツ <b>しろごはん</b> 412kcal/9.2g</p>
<p>16 げつ とりにくのてりやき やさいのナムル マーボーとうふ</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 412kcal/13.3g</p>	<p>17 か ケチャップハンバーグ くるくるマカロニソテー やさいのごまあえ アンパンマンポテト はながたしんじょうに フルーツ <b>ショコラロール</b> 328kcal/9.3g</p>	<p>18 すい エンゼルカレー とんかつ ひきにくとコーンのソテー ハムステーキ かぼちゃのもの フルーツ <b>しろごはん</b> 404kcal/8.0g</p>	<p>19 もく とりにくの やながわふう あおなソテー ほしがたポテト かいせんだんご フルーツ <b>しろごはん</b> 401kcal/15.3g</p>	<p>20 きん <b>しゅんぶんのひ</b> </p>
<p>23 げつ ミートマカロニ コーンソテー にんじんグラッセ フランクフルト</p> <p>フルーツ <b>ミルクパン/コロケ</b> 377kcal/10.3g</p>	<p>24 か きのコストロガノフ タラモサラダ エビフリッター</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 410kcal/9.4g</p>	<p>25 すい はるまき キャベツいため もやしのナムル</p> <p>フルーツ <b>ジャージャーメン</b> 400kcal/10.3g</p>	<p>26 もく にくじゃが やさいの しおこんぶあえ だいずナゲット</p> <p>フルーツ <b>しろごはん</b> 408kcal/10.5g</p>	<p>27 きん さかなのたつたあげ きんぴらごぼう やきとり グリーンピースほうてん にんじんに フルーツ <b>ふりかけごはん</b> 403kcal/13.7g</p>
<p>30 げつ プルコギふういため ひとくちささみ チーズカツ コンソメポテト ヤングコーン フルーツポンチ <b>しろごはん</b> 404kcal/11.7g</p>	<p>31 か とりにくのからあげ エンゼルナポリタン ちぐさやき だいこんに にんじんさつま フルーツ <b>おにぎり</b> 408kcal/11.9g</p>			



☆魚料理は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がって下さい。

☆迷子のスプーン・フォークが増えています。みんなのかわいいスプーンやフォークには園名とお名前を必ずお願い致します！

☆練り物(さつま揚げ、ちくわ、はんぺんなど)の中に見られる黒や赤、または黄色の点や線状のものは、魚皮です。ご安心してお召し上がりいただけます。

☆おにぎりを食べる時はしっかりと手を洗いましょう！！

☆唐揚げ・チキンステーキ等の鶏肉において、肉の成分の反応により加熱後でも赤みが残る場合があります。また、飼育時の打ち身や玉葱等野菜の成分によるものもあります。気になる場合はご連絡ください。



目玉メニュー

3月25日(水) ジャージャー麺  
中国北部が発祥の料理です。細かく刻んだ野菜が肉みその中に入っています。味付けは食べやすいように辛みを抑えて少し甘めになっています。中華麺と肉みそを良く混ぜて召し上がってください。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

2 チキンカレー  
とんかつ  
ブロッコリー  
ウインナー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 426 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂質 12.7 g  
\*塩分 1.6 g

3 ひなあられ  
とりにくのてりやき  
パセリスパ  
なのはなのあえもの  
エビチリふう  
フルーツ  
ふりかけごはん  
ひなめつや

\*エネルギー 424 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 9.8 g  
\*塩分 1.3 g

4 エビカツ  
あおなソテー  
リヨネーズポテト  
フルーツ  
ミートソース ベンネ

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 14.2 g  
\*脂質 13.4 g  
\*塩分 1.7 g

5 オムレツ  
メンチカツ  
シャキシャキサラダ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 423 kcal  
\*タンパク質 10.1 g  
\*脂質 13.2 g  
\*塩分 1.1 g

6 てりやきハンバーグ  
にくやさしいため  
ホイールマカロニサラダ  
ほしがたハムステーキ  
フルーツ  
とろふパン/コロッケ

\*エネルギー 369 kcal  
\*タンパク質 10.7 g  
\*脂質 18.8 g  
\*塩分 1.7 g

9 しろみさかなフライ  
エンゼルナポリタン  
はるやさいのクリームに  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 434 kcal  
\*タンパク質 11.8 g  
\*脂質 10.2 g  
\*塩分 1.7 g

10 ふたにくのしょうがやき  
ゆでやさい  
ごもくまめに  
シュガーポテト  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 10.7 g  
\*脂質 10.8 g  
\*塩分 1.5 g

11 ハンバーグ  
コーンソテー  
トマトさつま  
ペーコンとあおなのソテー  
エビフリッター  
フルーツ  
あげパン

\*エネルギー 369 kcal  
\*タンパク質 10.1 g  
\*脂質 11.3 g  
\*塩分 1.6 g

12 とりにくのからあげ  
やきそば  
タコウインナー  
あつやさいたまご  
ブロッコリー  
フルーツ  
おにぎり

\*エネルギー 416 kcal  
\*タンパク質 11.0 g  
\*脂質 11.3 g  
\*塩分 1.6 g

13 にくだんごの  
コーンクリームシチュー  
ツナと  
ほうれんそうのソテー  
ほしがたポテト  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 412 kcal  
\*タンパク質 9.2 g  
\*脂質 12.2 g  
\*塩分 1.0 g

16 とりにくのてりやき  
やさいのナムル  
マーボーとうふ  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 412 kcal  
\*タンパク質 13.3 g  
\*脂質 11.7 g  
\*塩分 1.6 g

17 ケチャップハンバーグ  
くるくるマカロニソテー  
やさいのごまあえ  
アンパンマンポテト  
はながたしんじょうに  
フルーツ  
ショコラロール

\*エネルギー 328 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂質 14.3 g  
\*塩分 1.7 g

18 エンゼルカレー  
とんかつ  
ひきにくとコーンのソテー  
ハムステーキ  
かぼちゃのにも  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 8.0 g  
\*脂質 12.2 g  
\*塩分 1.6 g

19 とりにくの  
やながわふうに  
あおなソテー  
ほしがたポテト  
かいせんだんご  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 401 kcal  
\*タンパク質 15.3 g  
\*脂質 9.3 g  
\*塩分 1.4 g

20 しゅんぶんのひ

23 ミートマカロニ  
コーンソテー  
にんじんグラッセ  
フランクフルト  
フルーツ  
ミルクパン/コロッケ

\*エネルギー 377 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 15.8 g  
\*塩分 1.7 g

24 きのコストロガノフ  
タラモサラダ  
エビフリッター  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 410 kcal  
\*タンパク質 9.4 g  
\*脂質 12.1 g  
\*塩分 1.6 g

25 目玉メニュー  
はるまき  
キャベツいため  
もやしのナムル  
フルーツ  
ジャージャーメン

\*エネルギー 400 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 14.8 g  
\*塩分 1.3 g

26 にくじゃが  
やさいの  
しおこんぶあえ  
だいずナゲット  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 10.5 g  
\*脂質 10.5 g  
\*塩分 1.3 g

27 さかなのたつたあげ  
きんぴらごぼう  
やきとり  
グリーンピースぼうてん  
にんじんに  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 403 kcal  
\*タンパク質 13.7 g  
\*脂質 8.5 g  
\*塩分 1.6 g

30 ブルコギふういため  
ひとくちさみ  
チーズカツ  
コンソメポテト  
ヤングコーン  
フルーツポンチ  
しろごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 11.7 g  
\*脂質 10.8 g  
\*塩分 1.0 g

31 とりにくのからあげ  
エンゼルナポリタン  
ちくさやさい  
だいごんに  
にんじんさつま  
フルーツ  
おにぎり

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 11.9 g  
\*脂質 8.1 g  
\*塩分 1.5 g

ひとくちメモ  
ビタミンUを含む春キャベツは生で食べると効果的!?  
キャベツは、一年を通して出荷されていますが、春を中心に回っているものを春キャベツといいます。春キャベツは、葉がみずみずしく、巻きがゆるいのが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいますが、特に注目するのがビタミンUです。ビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や、過剰な胃酸の分泌を抑える効果があります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、できるだけ生で食べることで効率よく摂取することができます。



# 令和8年3月みつばちぐみきゅうしょく



月	火	水	木	金	土
2 タラの煮魚 野菜の塩昆布和え ごはん 玉ねぎと豚ひき肉の味噌汁 みかんの缶詰 312kcal/16.4g	3 花形ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ごはん 小松菜の味噌汁 三色花ゼリー 358kcal/6.4g	4 鶏そぼろともやし丼 さつまいもの甘煮 わかめの味噌汁 白桃の缶詰 352kcal/12.5g	5 豚肉とさつまいもの甘辛和え ブロッコリーのマヨネーズ和え ごはん 大根の味噌汁 バナナ 399kcal/10.3g	6 肉団子の野菜あんかけ いんげんとソーセージのソテー ごはん わかめと油揚げの味噌汁 パインの缶詰 382kcal/11.8g	7 わかめうどん さつまいもの甘煮 みかんの缶詰 236kcal/5.0g
9 和風ハンバーグ コールスローサラダ ごはん おふの味噌汁 黄桃の缶詰 399kcal/10.3g	10 厚揚げ入りホイコーロー ブロッコリーの中華和え ごはん もやしの味噌汁 バナナ 362kcal/12.5g	11 肉じゃが マカロニのソテー ごはん キャベツの味噌汁 みかんの缶詰 331kcal/9.0g	12 麻婆豆腐 はるさめサラダ ごはん おふの味噌汁 バナナ 409kcal/8.7g	13 ポークカレー ほうれん草とソーセイジのソテー ごはん 白桃の缶詰 359kcal/8.7g	14 豚丼 おふの味噌汁 みかんの缶詰 318kcal/10.0g
16 煮魚 ほうれん草とコーンのソテー ごはん 玉ねぎと豚ひき肉の味噌汁 パインの缶詰 317kcal/14.6g	17 肉野菜炒め さつまいもの甘煮 ごはん わかめの味噌汁 オレンジ 341kcal/10.2g	18 スパゲッティミートソース フライドポテト(コンソメ) ポトフ風スープ 白桃の缶詰 305kcal/9.3g	19 鶏肉じゃが いんげんのごま和え ごはん すまし汁 バナナ 341kcal/10.4g	20 祝日 kcal/g	21 ナポリタン フライドポテト(コンソメ) オニオンスープ みかんの缶詰 300kcal/8.3g
23 照り焼きハンバーグ ツナサラダ ごはん オニオンスープ みかんの缶詰 418kcal/11.6g	24 肉団子の野菜あんかけ いんげんとソーセージのソテー ごはん 大根の味噌汁 バナナ 360kcal/9.4g	25 厚揚げ入りホイコーロー ブロッコリーの中華和え ごはん 小松菜の味噌汁 黄桃の缶詰 344kcal/12.0g	26 麻婆豆腐 ひじきの煮物 ごはん おふの味噌汁 バナナ 351kcal/11.8g	27 チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー ごはん 白桃の缶詰 335kcal/8.2g	28 たぬきうどん 肉団子煮 みかんの缶詰 262kcal/7.1g
30 ハンバーグ 青菜のごま和え ごはん ほうれん草のスープ パインの缶詰 311kcal/10.1g	31 スパゲッティミートソース フライドポテト(コンソメ) ポトフ風スープ 白桃の缶詰 340kcal/9.7g				

寒さも和らぐ中、新報・卒園までもう少しとなりました。今年度の給食も残りわずかですが、給食を楽しみのひとつに思ってもらえるよう、安心・安全な給食提供に努めてまいります。残りの期間もどうぞよろしくお願いたします。

今月は3日にひな祭りメニューを提供いたします。

※献立は、卵・乳が不使用の献立となっております。また仕入れ食材による献立変更がある場合は事前にお伝えいたします。

カロリー量とタンパク質量は (kcal/g) で表記しております。