

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (月)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにやく	しめじ・人参・筍	✓牛乳 ゼリー
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵	砂糖・油	人参・干椎茸・ほうれん草	■ココアミルク おやつぎょうざ
2日 16日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ウエハース
	ポークチャップ	豚肉	油	玉葱・人参	■牛乳 バナナ
3日 (水)	マカロニサラダ	ツナ缶	マカロニ・マヨネーズ	人参・胡瓜	
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ・玉葱・ほうれん草	
3日 (水)	ちらし寿司	鮭・卵・刻みのり	胚芽米・ごま	枝豆	✓ジュース せんべい
	魚の磯辺揚げ	たら・卵・青のり	小麦粉・油		■桃カルピス ひなあられ
ひな祭り	ブロッコリーの土佐和え	かつお節		ブロッコリー・人参	
	すまし汁	木綿豆腐		玉葱・人参・みつば	
17日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 クラッカー
	鮭の南部焼き	鮭	ごま		■ジュース ふ菓子・ゼリー
4日 18日 (木)	炒り卵の花	おから・竹輪	こんにやく・砂糖・油	人参・干椎茸・青葱	
	芋煮	牛肉	里芋・砂糖	ごぼう・人参・しめじ・白葱	
4日 18日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 せんべい
	中華風から揚げ	鶏肉・卵	片栗粉・砂糖・油		■お茶 お好み焼き
5日 19日 (金)	もやしの中華和え	ハム	ごま・ごま油	もやし・胡瓜・人参	
	春雨スープ	卵	春雨	人参・白菜・青葱	
5日 19日 (金)	クリームうどん	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・生椎茸	✓牛乳 揚げせんべい
	キャベツとピーマンのサラダ		油	ほうれん草	■カルピス カレースナック
8日 22日 (月)	パン		ロールパン		✓牛乳 ラムネ
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		ニンニク	
9日 23日 (火)	茹野菜	牛乳	マヨネーズ	キャベツ・ブロッコリー・人参	■ココアミルク ストロベリーケーキ
	豆腐スープ	木綿豆腐		人参・玉葱・コーン缶・パセリ	
9日 23日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉	人参・生椎茸・白菜・土生姜	■牛乳 オレンジ
	納豆和え	納豆		小松菜・青葱	
				もやし・人参・ほうれん草	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:558kcal たんぱく質22.6g 脂質:19.3g

※3月6日(土)は大掃除のため、うずまきパン・野菜ジュース(持ち帰り)です。

※3月27日(土)は卒園式のため、お弁当・水筒を持参してください。

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 (水)	キャベツの焼飯 春雨の酢の物 中華スープ	竹輪 ツナ缶 豚肉	胚芽米・麦・油 春雨・ごま 片栗粉	キャベツ・青葱 胡瓜・人参 人参・生椎茸・チンゲンサイ	✓牛乳 ビスケット ■ジュース あみじゃが
24日 (水)	*ゆり組リクエストメニュー* カレーライス フレンチサラダ 大学芋	牛肉・牛乳・バター	胚芽米・じゃがいも・カレールウ 油 さつまいも・ごま・砂糖・油	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	✓牛乳 ビスケット ■ジュース あみじゃが
11日 25日 (木)	ごはん 魚のから揚げ ごまマヨネーズ和え みそ汁	たら・卵 油揚・みそ	胚芽米・麦 小麦粉 マヨネーズ・ごま じゃがいも	ブロッコリー・人参 人参・玉葱・えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい ■牛乳 カステラ
12日 26日 (金)	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ ミニトマト	合ミンチ・ベーコン	スパゲティ・小麦粉・砂糖 マーガリン 油	玉葱・人参・干椎茸 ピーマン 白菜・りんご・レーズン ミニトマト	✓牛乳 ビスケット ■カルピス ホットケーキ
13日 (土)	にんじゃごはん ゆかり和え すまし汁	しらす干 鶏肉・木綿豆腐	胚芽米	人参 キャベツ・胡瓜・しそ 人参・大根・青葱	✓ジュース せんべい
15日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛乳 りんごケーキ
30日 (火)	パ ン クロック いんげんサラダ コンソメスープ	合ミンチ・卵 牛乳 ベーコン	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・いんげん豆 生椎茸・玉葱・ほうれん草	✓ジュース クラッカー ■牛乳 バナナ

**** 大学芋 **** 3月24日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

さつまいも 55g
油 3
黒ごま 0.5
しょうゆ 1
砂糖 1

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて拍子木切りにし、揚げる。
黒ごまは乾煎りしておく。
- ②鍋にしょうゆと砂糖を入れて煮詰め、そこにさつまいもと黒ごまを入れてからめる。

