

3月のこんだて

1日 (水)

トマトハヤシシチュー
キャベツのベーコン
ドレッシングあえ
418kcal

牛乳
お菓子



2日 (木)

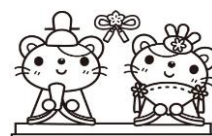
白身魚の高菜マヨ焼き
にんじんしりしり
刻み昆布のみそ汁
476kcal

牛乳
お菓子



3日 (金)

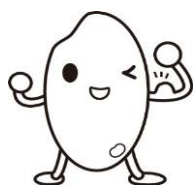
完全給食
彩りそぼろちらし寿司
鮭の塩麴焼き
すまし汁
フルーツ
428kcal
お茶 ・ 雛あられ



6日 (月)

たらの磯部焼き
白菜のさっと漬け
濃厚ごまみそ汁
302kcal

牛乳
お菓子



7日・21日 (火)

回鍋肉
れんこんサラダ
野菜スープ
427kcal

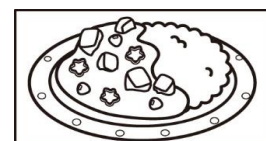
お茶・羽二重餅 (7日)
牛乳・大納言ケーキ (21日)



8日・22日 (水)

お楽しみトッピングカレー
フルーツヨーグルト
614kcal

牛乳
お菓子



9日・23日 (木)

マーボー大根
新キャベツの甘酢漬け
わかめ汁
326kcal

牛乳
お菓子



10日 (金)

赤魚のみそ漬け焼き
うの花炒り煮
たぬき汁
361kcal

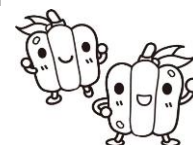
牛乳
アメリカンドック



13日・27日 (月)

牛肉とピーマンの炒め物
かぼちゃの和風サラダ
小松菜のすまし汁
424kcal

牛乳
お菓子



14日・28日 (火)

高野豆腐のとんかつ風
千草和え
大根のみそ汁
360kcal

お茶・桃のババロア (14日)
牛乳・フルーツサンド
(28日)



15日・29日 (水)

中華あんかけ
きゅうりの酢の物
中華風コーンスープ
341kcal

牛乳
お菓子



16日・30日 (木)

サーモンのクリスピー焼き
チキンサラダ
洋風野菜みそ汁
441kcal

牛乳
お菓子



17日・31日 (金)

鶏肉のオープン焼き
もやしの中華サラダ
タイピーエン
393kcal

牛乳・カレー肉まん (17日)
コンソメポテト (31日)



24日 (金)

完全給食
そばめし
揚げ餃子
チョップドサラダ
マカロニスープ
ヤクルト 619kcal
お茶・ヨーグルト



3日 (金)・24日 (金)
は完全給食です。
白飯はいりません。

23日 (木) は、ぱんだ
組のクッキングです。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (水)	白飯 トマトハヤシシチュー キャベツのベーコン ドレッシングあえ	米、じゃがいも オリーブ油 油、砂糖	牛肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ、にんじん こまつな、トマト マッシュルーム	牛乳 お菓子
2 (木)	白飯 白身魚の高菜マヨ焼き にんじんしりしり 刻み昆布のみそ汁	米、マヨネーズ 油	さわら、木綿豆腐 卵、ツナ缶 みそ、油揚げ 刻みこんぶ 粉チーズ	にんじん、たかな ねぎ	牛乳 お菓子
3 (金)	完全給食 彩りそばろちらし寿司 鮭の塩麹焼き すまし汁 フルーツ	米、砂糖 油	さけ、豚ひき肉 卵、かまぼこ 焼きのり はんぺん	いちご、もも缶 サラダ菜、にんじん みつば、えのきたけ いんげん、れんこん 干しいたけ	お茶 雛あられ
6 (月)	白飯 たららの磯部焼き 白菜のさっと漬け 濃厚ごまみそ汁	米、小麦粉 ねりごま	たら、みそ 油揚げ、塩こんぶ ごま、あおのり	はくさい、かぼちゃ きゅうり、たまねぎ にんじん、しめじ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 回鍋肉 れんこんサラダ 水菜のスープ	米、砂糖 ごま油 ねりごま、油	豚肉、ベーコン みそ、ごま	キャベツ、れんこん にんじん、たまねぎ ごぼう、ピーマン 水菜、コーン	お茶 羽二重餅（7日） 牛乳 大納言ケーキ （21日）
8 ・ 22 (水)	白飯 お楽しみ トッピングカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、砂糖 油	ヨーグルト、豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 福神漬、グリーンピース	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯 マーボー大根 新キャベツの甘酢漬け わかめ汁	米、砂糖 ごま油、片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ、わかめ	キャベツ、だいこん たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
10 (金)	白飯 赤魚のみそ漬け焼き うの花炒り煮 たぬき汁	米、板こんにゃく 砂糖、ごま油	赤魚、おから 鶏肉、油揚げ みそ	だいこん、ごぼう にんじん、ねぎ 干しいたけ	牛乳 アメリカン ドック
13 ・ 27 (月)	白飯 牛肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの和風サラダ 小松菜のすまし汁	米、マヨネーズ 油、砂糖	牛肉 かまぼこ 黒ごま	かぼちゃ、たまねぎ こまつな、えのきたけ パプリカ、ピーマン にんじん	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 高野豆腐のとんかつ風 干草和え 大根のみそ汁	米、パン粉 小麦粉、油 砂糖	高野豆腐、みそ 油揚げ、ハム 卵、ごま わかめ	だいこん、こまつな キャベツ、しめじ えのきたけ、にんじん にんにく	お茶 桃のババロア （14日） 牛乳 フルーツサンド （28日）
15 ・ 29 (水)	白飯 中華あんかけ きゅうりの酢の物 中華風コーンスープ	米、砂糖 片栗粉	豚肉、うすら卵 卵、ちくわ なると	はくさい、しょうが クリームコーン きゅうり、にんじん たまねぎ、たけのこ えのきたけ、ピーマン ねぎ、干しいたけ	牛乳 お菓子
16 ・ 30 (木)	白飯 サーモンの クリスピー焼き チキンサラダ 洋風野菜みそ汁	米、小麦、油 コーンフレーク フレンチ ドレッシング	さけ、鶏ささ身 みそ、ベーコン 卵	かぼちゃ、キャベツ にんじん、コーン たまねぎ ブロッコリー	牛乳 お菓子
17 ・ 31 (金)	白飯 鶏肉のオープン焼き もやし中華サラダ タイピーエン	米、はるさめ 油、砂糖 ごま油	鶏肉、うすら卵 豚肉、えび ハム、ごま	もやし、きゅうり はくさい、にんじん たけのこ、ねぎ 黒きくらげ にんにく、しょうが	牛乳 カレー肉まん （17日） コンソメポテト （31日）
24 (金)	完全給食 そばめし 揚げ餃子 チョップドサラダ マカロニスープ ヤクルト	焼きそばめん、米 じゃがいも、油 ぎょうざの皮 マヨネーズ マカロニ	豚肉、豚ひき肉 ベーコン、だいす あおのり	たまねぎ、もやし きゅうり、キャベツ しめじ、にら にんじん、コーン	お茶 ヨーグルト