

# こんだてひょう

2022年度 3月

ひ に ち	よ う び	しゅじょく	おかず	さんしょくぶんるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちょうしをとのえる		
1	水	バターロール	チキンピカタ グリーンサラダ マカロニスープ ギョウにゅう	とりにく たまご ハム ベーコン ギョウにゅう	バターロール こむぎ さとう サラダあぶら にんじん たまねぎ	バセリ きゅうり ア スパガス キャベツ にんじん たまねぎ	ビスケット ギョウにゅう	フルーツポンチ むぎちや
2	木	<b>総2 リクエスト</b> オムライス	とりにくのからあげ まっくろくろすけサラダ オニオンスープ クレープ カルピス	とりにく たまご ハム	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース しょうが きゅうり	しおせんべい ギョウにゅう	こめこのさつまいもケーキ むぎちや
3	金	なのはなごはん	さばのみそに とうふのマヨサラダ おすいもの グレープフルーツ むぎちや	たまご とうふ かつ おぶし	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ さとう	にんじん にんじん きゅうり みつば グ レープフルーツ	ひなあられ ギョウにゅう	フレンチトースト ギョウにゅう
4	土	わかめうどん	ふたにくのさっぱりにはるキャベツとしらすのあえもの いちご ギョウにゅう	なると ふたにく し らす かつおぶし ギョウにゅう	うどん さとう みり ん	わかめ ながねぎ にんく しょうが キャベツ いちご	ビスケット ギョウにゅう	えびせんべい むぎちや
6	月	メープルパン	チキンのトマトに スナップえんどうとベーコンのソテー カレースープ ギョウにゅう	とりにく こなチーズ ベーコン ウインナー	オリーブオイル さと う サラダあぶら パ ター	にんく たまねぎ ピーマン	ビスケット ギョウにゅう	いりこあおなのおにぎり むぎちや
7	火	<b>年長 お楽しみ給食</b> ピビンバ	ばんさんすい かたぬきチーズ みそしる パインアップルのかんづめ むぎちや	ふたにく ハム たま ご みそ	こめ さとう ごま はるさめ じゃがいも	にんく にんじん しいたけ ほうれんそ う もやし きゅうり	クラッカー ギョウにゅう	にくまん ギョウにゅう
8	水	ごまごはん	とうふのちゅうかあんかけ しおタッカルビ さつまいものあまに むぎちや	ふたにく とうふ と りにく	こめ ごま さとう かたくりこ さつまい も	にんく にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ	コーフレット ギョウにゅう	ももケーキ ギョウにゅう
9	木	ごはん	しろみざかなのなんぼんづけ おかかこんにやく ほうれんそうととりにくのわふうスープ むぎちや	かじき かつおぶし とりにく	こめ かたくりこ さ とう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン にんく こねぎ しめじ	わかめせんべい ギョウにゅう	バナナ ギョウにゅう
10	金	<b>総3 リクエスト</b> ラーメン	ギョウザ ポテトサラダ カリカリくん(乳児…ゼリー) みつやサイダー(乳児…にゅうさんドリンク)	なると ふたにく ハ ム	ちゅうやめん サラダ あぶら じゃがいも さとう	ながねぎ やきのり にんじん きゅうり コーン	サブレ ギョウにゅう	パリパリピザ むぎちや
11	土	ごはん	ローストチキン みそドレサラダ ポトフ ギョウにゅう	とりにく ハム みそ ウインナー ギョウにゅう	こめ さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ コーン た まねぎ だいこん	しおせんべい (1才児…ごせんべい) ギョウにゅう	ウエハース むぎちや
13	月	<b>バイキング給食</b> ごはん ふりかけ2しゆるい	えびフライ スタミナやきにく さっぱりみかんサラダ フライドポテト わかめスープ こめタルト ジュース2しゆるい	ふたにく えび ハム とうふ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんく しょうが にんじん たまねぎ にら きゅうり	クッキー ギョウにゅう	いなりすし むぎちや
14	火	<b>総1 リクエスト</b> チーズバーガー	マカロニサラダ エービーソース パニョアイス(乳児…ヨーグルト) りんごジュース	ふたにく チーズ ハ ム ベーコン	バーガーパンズ マカ ロニ さとう マヨ ネーズ	レタス にんじん きゅうり コーン た まねぎ バセリ	あまからせんべい (1才児…ポンせん) ギョウにゅう	おからスコーン むぎちや
15	水	ドライカレー	スパニッシュオムレツ もやしサラダ コンソメスープ ゼリー ジュース	ふたにく たまご ギョウにゅう ベーコ ン ハム	こめ サラダあぶら ごま さとう ゼリー	レーズン しょうが にんく にんじん たまねぎ バセリ	しおせんべい (1才児…えびせんべい) ギョウにゅう	いちごジャムサンド むぎちや
16	木	シーフードトマト スープバグティ	ふたにくのパーベキューソースやき だいこんサラダ キウイフルーツ とうにゅう	ベーコン えび たら ふたにく ハム	スパゲティ サラダあ ぶら オリーブオイル さとう	にんく トマト た まねぎ しょうが パ セリ にんじん	ふがし ギョウにゅう	じゃがいもの カリカリチーズやき むぎちや
18	土	なっとうごはん	とりにくのにもこ まつなごまあえ いもじる むぎちや	なっとう とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま さといも	にんく しょうが にんじん もやし こ まつな はくさい	パイ ギョウにゅう	しおせんべい ギョウにゅう
20	月	うめなめし	チンジャオロースー あじつきこぎかな きゅうりのちゅうかあえ チンゲンサイのたまごスープ むぎちや	ふたにく たまご か たくちいわし	こめ さとう かたく りこ ごま	だけこの ビーマン きゅうり たまねぎ にんじん	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) ギョウにゅう	たこやきポテト ギョウにゅう
22	水	やきそば	わかめとささみのサラダ ワンタンふうスープ テコボン ギョウにゅう	ふたにく とりにく ギョウにゅう	サラダあぶら ちゅう かめん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ おりの わかめ	ビスケット ギョウにゅう	おからおにぎり むぎちや
23	木	ごはん (やきのり)	さけのしおやき きりほしだいこんのふくめに けんちんじる いちご むぎちや	さけ あぶらあげ ふ たにく とうふ	こめ さとう さとい も ごまあぶら	やきのり にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	ビスケット ギョウにゅう	こめこのりんごむしパン ギョウにゅう
24	金	しょくパン (ジャム)	きのごクリームシチュー やきにくサラダ ブロッコリーあえ むぎちや	とりにく ギョウにゅう ふたにく	しょくパン ジャム じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセ リ きゅうり	のりせんべい ギョウにゅう	チーズおふうスク ギョウにゅう
25	土	ごはん	ホークチャップ シーフードサラダ はくさいスープ ギョウにゅう	ふたにく えび ベー コン ギョウにゅう	こめ サラダあぶら バター こむぎこ さ とう	にんく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しょうが	クッキー ギョウにゅう	あまからせんべい (1才児…ごせんべい) むぎちや
27	月	ごはん	はるまき パンパンジー ちゅうかコーンスープ むぎちや	ふたにく とりにく たまご	こめ サラダあぶら ごま さとう かたく りこ	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン	クリームサンドビスケット ギョウにゅう	じゃがバター ギョウにゅう
28	火	ほうとう	さわらのてりやき キャベツのゆかりあえ バナナ ギョウにゅう	ふたにく あぶらあげ みそ さわら ギョウ にゅう	ほうとう さとう み りん	にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ ながねぎ はくさい	あまからせんべい (1才児…えびせんべい) ギョウにゅう	わかめおにぎり むぎちや
29	水	ひじきごはん	ふたにくとかぼちゃのむしやき きんぴらごぼう こまつなえのきのわふうスープ むぎちや	あぶらあげ ふたにく とうふ	こめ さとう ごま	にんじん ひじき も やし かぼちゃ なが ねぎ こねぎ レモン	ビスケット ギョウにゅう	キウイフルーツ しおせんべい ギョウにゅう
30	木	バターロール	タンドリーチキン コールスローサラダ とうみょうとウインナーのスープ ギョウにゅう	ヨーグルト とりにく ハム ウインナー ギョウにゅう	バターロール さと う マヨネーズ	にんく にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	ざらめせんべい (1才児…きなこせんべい) ギョウにゅう	ベリーミルクプリン むぎちや
31	金	ごはん	しろみざかなのにつけ こまつなのにびたし わふうごまそうにゅうスープ もものかんづめ むぎちや	かじき あぶらあげ とりにく みそ	こめ さとう ごま	しょうが にんじん こまつな しめじ は くさい こねぎ もも	チーズサンドクラッカー ギョウにゅう	パンラスク ギョウにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します  
☆延長保育用おやつは別途あります

**年長リクエスト給食**  
もうすぐ卒園する  
年長さんに  
食べたい給食をリクエスト  
してもらいました。

**年長お楽しみ給食 7日(火)**  
～お寿司パーティー～  
年長さんだけの特別メニューです。  
食べたいネタを各自で選択し  
握りたてのお寿司をいただきます。

**ひなまつり 3日(金)**  
10時のおやつとして全員に  
ひなあられを提供します。  
年長さんのみ、遠足があるので  
2日(木)に提供します。

**誕生会 15日(水)**  
おたんじょうび  
おめでとう

今月の平均栄養摂取量(給食)

エネルギー	460 kcal
たんぱく質	17.6 g

ルンビニー保育園