

3月の予定献立表

発行日:令和5年2月28日

月		火		水		木		金		土		
午前おやつ				1	牛乳・せんべい	2	お茶・ウエハース	3	牛乳・ビスコ	4	お茶・せんべい	
昼食				お好み焼き わかめスープ ブロッコリーのサラダ ミニおにぎり		黒糖ロール クリームシチュー さかなのムニエル スパゲティサラダ		てまり寿司 菜の花すまし汁 さかなの西京焼き 切り干し大根の和え物 ひなあられ		回鍋肉丼 とうふすまし汁 ミモザサラダ		
午後おやつ				牛乳 フルーツのゼリーかけ		お茶・じゃこおにぎり		スキムミルク・さくらもち		牛乳・せんべい		
午前おやつ	6	牛乳・ウエハース	7	お茶・ビスケット		8	お茶・せんべい		9	お茶・ブルーン		
昼食	ごはん とうふみそ汁 ぶたにくのしょうが焼き ひじきサラダ		ごはん さつま汁 さかなの煮つけ わかめとコーンのサラダ りんご		ごはん じゃがいもみそ汁 干草焼き もやし中華和え		ごはん かぼちゃみそ汁 さかなのパン粉焼き 大豆とごぼうの炒め煮		お別れ遠足 お弁当の日		野菜ラーメン 焼きぎょうざ ブロッコリー中華和え	
午後おやつ	牛乳・フレンチトースト		牛乳・きな粉バナナ		牛乳・レーズン蒸しパン		牛乳・いもぼた		野菜ジュース・せんべい		牛乳・たい焼き	
午前おやつ	13	牛乳・ウエハース	14	お茶・せんべい		15	お茶・ビスケット		16	お茶・ウエハース		
昼食	ごはん さといもみそ汁 擬製豆腐 干し大根のナポリタン		カレーライス 炒り卵のサラダ フルーツヨーグルト		【お楽しみランチ】 くじらチーム リクエスト献立		ロールパン コンソメスープ さかなのポテト焼き やさいのマリネ		【誕生会&食育の日】 にんじんひじきごはん クラムチャウダー 焼きフライドチキン コーンサラダ		中華どんぶり 青菜のすまし汁 キャベツりんごのサラダ	
午後おやつ	スキムミルク ポンテケージョ		お茶・五平もち		くじらチーム リクエストおやつ		牛乳 コンフレクスナック		牛乳・ミニピザ		牛乳・まんじゅう	
午前のおやつ	20	牛乳・ビスコ	21			22	牛乳・ビスケット		23	牛乳・クラッカー		
昼食	ごはん だんご汁 さかなの照り焼き みかんサラダ		春分の日		ごはん だいこんみそ汁 鶏のマーレード焼き 青菜の和え物 バナナ		雑穀ごはん 若竹汁 肉じゃが 白和え		ごはん にゅうめん汁 さかなの焼きおろし 大豆ときゅうりのサラダ オレンジ		シチューライス キャベツのサラダ 野菜ジュース	
午後おやつ	牛乳・おはぎ				牛乳・いももち		スキムミルク さけおにぎり・いりこ		牛乳 サーターアングギー		牛乳・せんべい	
午前おやつ	27	お茶・ウエハース	28	牛乳・せんべい		29	牛乳・ビスケット		30	牛乳・ブルーン		
昼食	ごはん けの汁 さかなの南部焼き きゅうりの和え物		ごはん はくさいすまし汁 厚揚げのみそ炒め かぼちゃサラダ		ごはん 豚汁 さかなのコーンマヨ焼き キャベツのソテー オレンジ		ロールパン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ ブロッコリー和え物		ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト			
午後おやつ	牛乳・りんごパイ		スキムミルク チーズトースト		牛乳・きな粉マカロニ		牛乳・黒糖蒸しパン		お茶・ジャムサンド			

給食だより

毎月19日は“食育の日”。
 今月は17日にアメリカ合衆国の献立を提供します。クラムチャウダーは貝や野菜が入ったアメリカを代表するスープです。シチューと同じようなイメージがありますが、シチューほどとろみはありません。フライドチキンは鶏肉に小麦粉、調味料、香辛料をまぶして揚げたもので、給食では焼いて提供します。アメリカは世界最大のコーンの生産・輸出国です。ピザはイタリアで誕生しましたが、アメリカに伝わり、生地が通常の倍以上あるものや四角いピザなど独自の進化し世界中で食べられています。お楽しみに。
 3月10日は遠足でお弁当持参です。
 15日はお楽しみランチ会です。くじらチームのリクエストで献立を決めます。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー*	542kcal	460kcal
たんぱく質	23.2g	19.2g
脂質	15.9g	13.7g

☆献立を変更する場合がございます。

