

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	木	牛乳 オレンジ	ごはん ♥豚レバ-のかりん揚げ ♥納豆和え すまし汁	豚レバ- 生姜 すりごま いらごま 牛乳 ほうれん草 人参 もやし 納豆 かまぼこ わかめ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト	457 kcal 21 g	443 kcal 20.6 g
17	金	牛乳 バナナ	アンパンマンライス ♥鶏肉のから揚げ ♥コーンブロッコリー ポテトスープ いちご	米 魚肉ソーセージ ミートマト 干しぶどう 鶏もも 片栗粉 生姜 ブロッコリー コーン じゃが芋 玉葱 人参	イチゴミルク クリームパン		602 kcal 23.4 g	644 kcal 23.9 g
20	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鱈の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	さわら ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨレ 小松菜 玉葱	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし 粉末ソース	401 kcal 21.3 g	485 kcal 26.1 g
22	水	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 小松菜入りもやし和え 味噌汁	生揚げ 小葱 すりごま ごま油 人参 ツナ缶 ごま油 小松菜 もやし ごま 白菜 油揚げ	牛乳 クラッカーサンド ♥りんご	リッツ イチゴジャム クリームチーズ	462 kcal 16.4 g	555 kcal 20.7 g
23	木	麦茶 りんご	ごはん ♥肉じゃが ほうれん草のマヨレ和え すまし汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらた きグリピース ほうれん草 竹輪 マヨレ 絹豆腐 長ネギ	牛乳 あんバター	食パン バター あんこ	531 kcal 22.3 g	538 kcal 23 g
24	金	牛乳 オレンジ	♥スパゲッティミートソース ハムサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ハム キャベツ 人参 きゅうり コーン	麦茶 にゅうめん	うどん かまぼこ えのき めんつゆ	450 kcal 18.9 g	447 kcal 18.3 g
25	土	麦茶 カルテツ いわし おかき	ルースーごはん さつま芋の甘煮 人参スープ	米 豚もも たけのこ ピーマン ごま油 さつま芋 人参 玉葱	牛乳 ふがし		449 kcal 14.4 g	569 kcal 18.2 g
27	月	麦茶 ヨーグルト(プ ルーン)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり わかめ いらごま 絹豆腐 えのき	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	412 kcal 17.3 g	490 kcal 20.7 g
28	火	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げと大根の煮物 チンゲン菜の炒め風サラダ 味噌汁	生揚げ 大根 人参 しめじ チンゲン菜 もやし しらす ごま油 じゃが芋 わかめ	牛乳 みかんゼリー ウエハース		342 kcal 13.6 g	400 kcal 17.2 g
29	水	牛乳 バナナ	バターロール ♥ポテトグラタン シーチキンサラダ チンゲン菜スープ	じゃが芋 玉葱 しめじ マカロニ ベーコン 薄力粉 スキムミルク バター チーズ キャベツ ツナ缶 きゅうり 人参 レモン マヨレ チンゲン菜 長ネギ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ 海苔	464 kcal 17.4 g	453 kcal 16.5 g
30	木	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 かぼちやの煮物 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉葱 しらた き 焼き豆腐 かぼちや かぶ かぶの葉	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン きなこ	506 kcal 21.2 g	527 kcal 21.3 g
31	金	麦茶 りんご	ごはん マーボー豆腐 ナムル風煮浸し ユイミンコン	豚挽 絹豆腐 玉葱 長ネギ にんにく 生姜 ごま油 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 酢 卵 コーン 人参 さやいんげん	牛乳 ナポリタン	スパゲッティ ハム 玉葱 ピーマン	427 kcal 18.9 g	512 kcal 23.5 g

### ❀給食室より

3月はばら組さんからリクエストをもらいました。♥マークがついているのがリクエストメニューです。  
3月はお別れ遠足やひな祭りなどイベントもたくさんあります。  
給食でも季節を感じられるようなメニューや食材を使っているのを楽しみにしててください！

