



# 3月 献立予定表



第2かろーれキッズ  
令和4年 3月

日・曜日	昼食			午後おやつ	
	主食	おかず	材料	献立名	材料
1 15 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 青菜ともやしの磯辺和え えのきのすまし汁・フルーツ	精白米、鮭、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、じゃが芋、もやし、ほうれん草、のり、えのき、ねぎ	マシュマロ玄米フレーク	マシュマロ、玄米フレーク
2 16 水	味噌ラーメン	里芋ポテトサラダ フルーツ	中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、さといも、きゅうり、コーン、マヨネーズ	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、かぼちゃ
ひなまつり					
3 - 木	ちらし寿司	からあげ 菜の花サラダ 花ふのすまし汁・フルーツ	精白米、しいたけ、油揚げ、にんじん、たまご、さやえんどう、鶏肉、菜の花、マヨネーズ、ふ、ねぎ	さくらもち	米粉、牛乳、いちごジャム、こしあん、いちご
4 18 金	食パン	豆腐入りミートローフ マカロニサラダ 青菜のスープ・フルーツ	食パン、合挽き肉、豆腐、ミックスマツダ、たまねぎ、パン粉、マカロニ、フロッコリー、コーン、マヨネーズ、ほうれん草	ツナおかかおにぎり	精白米、ツナ、かつお節
7 - 月	ごはん	さばのみそ煮 ひじきサラダ 根菜のすまし汁・フルーツ	精白米、さば、ひじき、いんげん、えだまめ、マヨネーズ、だいこん、にんじん、ねぎ	ハムチーズサンド	食パン、ハム、チーズ
8 22 火	ごはん	しょうが焼き キャベツの塩昆布和え かぶのお味噌汁・フルーツ	精白米、豚肉、たまねぎ、キャベツ、昆布、ごま、かぶ、油揚げ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、いちご、りんご、もも
9 23 水	焼うどん	春菊の白和え わかめスープ・フルーツ	うどん、豚肉、にんじん、キャベツ、しいたけ、かつお節、しめじ、春菊、豆腐、ごま、わかめ、ねぎ	きなこおはぎ	精白米、きな粉
10 24 木	ごはん	チキンカレー コールスロー トマトのスープ・フルーツ	精白米、鶏肉、じゃが芋、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、トマト、ベーコン	牛乳かん	牛乳、寒天、みかん
11 - 金	お弁当の日	お弁当の 食中毒 予防の ポイント	*清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう	 のり塩ポテト	じゃがいも、青のり
- 25 金	おからパン	鶏肉のマーマレード煮 フロッコリーのチーズサラダ かぶのスープ・フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、マーマレード、フロッコリー、チーズ、マヨネーズ、かぶ	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
14 28 月	ごはん	肉じゃが お野菜サラダ きのこのすまし汁・フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ほうれん草、えのき、ねぎ	クッキー	小麦粉、バター、牛乳
- 29 火	わかめごはん	白身魚のフライ 五目きんぴら 白菜のお味噌汁・フルーツ	精白米、わかめ、たら、たまご、小麦粉、パン粉、豚肉、にんじん、ごぼう、れんこん、油揚げ、白菜	マカロニスープ	マカロニ、たまねぎ、キャベツ、コーン、トマト、ベーコン
17 31 木	ごはん	納豆 鶏の照り焼き かぶの梅おかか和え 青菜のお味噌汁・フルーツ	精白米、納豆、鶏肉、さやいんげん、かぶ、うめぼし、かつお節、小松菜、たまねぎ	黒糖ラスク	食パン、黒糖、バター
おたのしみ給食 30日(水)	ツナピラフ	チーズハンバーグ サラダスパゲティ 青菜ときのこのスープ フルーツ	精白米、ツナ、たまねぎ、ピーマン、豚肉、豆腐、パン粉、フロッコリー、チーズ、スパゲッティ、キャベツ、にんじん、コーン、ほうれん草、しめじ	お楽しみパフェ	牛乳、寒天、コーンフレーク、クリーム、みかん、もも

## 今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)

- ・エネルギー 465 kcal
- ・タンパク質 18.5 g

(3歳以上児)

- ・エネルギー 558 kcal
- ・タンパク質 22.2 g

## 【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

## 今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ、りんご など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

## 『ひな祭り』

女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。

春らしく華やかなお料理を囲んでお祝いするのも

良いですね🌸

