

# 3月 献立予定表

第2かろーれキッズ  
令和5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	水	ミートソースパスタ	ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 白菜のスープ	スパゲッティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいも、ブロッコリー、ツナ、はくさい	チーズ蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、チーズ
2	16	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 大根のお味噌汁	精白米、豚肉、たまねぎ、ひじき、人参、青菜、マヨネーズ、だいこん、ねぎ	大学芋	さつまいも、ごま
桃の節句							
3	-	金	ちらし寿司	さばの竜田揚げ 菜の花のごまヨ和え 心のすまし汁	精白米、しいたけ、油揚げ、コーン、にんじん、さやえんどう、さば、菜の花、ごま、マヨネーズ、ねぎ、心	さくらもち	米粉、牛乳、あずき
-	17	金	おからパン	鶏とカリフラワーの豆乳クリーム煮 にんじんサラダ 青菜のスープ	おからパン、カリフラワー、鶏肉、たまねぎ、豆乳、にんじん、チーズ、青菜、たまねぎ	焼きそば	蒸し中華めん、豚肉、にんじん、キャベツ、青のり
6	-	月	ごはん	麻婆豆腐 もやしのナムル 春雨スープ	精白米、豆腐、豚ひき肉、ねぎ、もやし、青菜、はるさめ、にんじん	バナナケーキ	ホットケーキミックス、バナナ、牛乳
7	-	火	五目うどん	かぼちゃのそぼろあん フルーツ	うどん、ねぎ、しいたけ、さといも、にんじん、豚肉、油揚げ、かぼちゃ、果物	きな粉クッキー	小麦粉、きな粉、牛乳
8	22	水	ごはん	大豆入りキーマカレー コールスロー ブロッコリーのスープ	精白米、大豆、鶏ひき肉、ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、じゃがいも	牛乳かん	牛乳、寒天、みかん
9	23	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 青菜のいそべ和え わかめとたまねぎのすまし汁	精白米、鮭、たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、青菜、のり、わかめ	いももち	じゃがいも
10	24	金	食パン	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのチーズサラダ きのこのスープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、マーマレード、ブロッコリー、チーズ、えのき	きつねのおにぎり	精白米、油揚げ
13	27	月	わかめごはん	がんもと根菜の煮物 じゃがバターソテー もやしのお味噌汁	精白米、わかめ、がんもどき、だいこん、にんじん、じゃがいも、もやし、豚ひき肉	マシュマロ玄米フレーク	玄米フレーク、マシュマロ
14	28	火	ごはん	鶏肉の酢豚風 キャベツ塩昆布和え 青菜の中華スープ	精白米、鶏肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、キャベツ、昆布、青菜、ねぎ	ナポリタン	スパゲッティ、たまねぎ、ピーマン、ツナ
-	29	水	ごはん	納豆 ぶりの照り焼き けんちん汁	精白米、納豆、ぶり、しいたけ、だいこん、にんじん、ねぎ	スイートポテト	さつまいも、牛乳
-	30	木	豚丼	青菜のきのこ和え 豆腐のすまし汁	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、小松菜、しめじ、ねぎ、豆腐	しらすトースト	食パン、しらす、チーズ
-	31	金	おからパン	チキンのトマトシチュー ココロお野菜スープ フルーツ	おからパン、ささみ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、青菜、果物	おからチーズおにぎり	精白米、かつお節、チーズ
お弁当の日 20日(月)		<b>【お弁当の食中毒予防のポイント】</b> *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					

## 今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)		(3歳以上児)	
・エネルギー	486 kcal	・エネルギー	583 kcal
・たんぱく質	18.1 g	・たんぱく質	21.7 g

※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。

★9・23日の「鮭のちゃんちゃん焼き」、おやつ「いももち」は北海道の郷土料理。ちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を味噌で味付けした石狩地方の料理。“ちゃっちゃとつくれるから”、“お父ちゃんがつくるから”などといろいろな由来があるそうですよ。