

# 3月の献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児 主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	金	鮭とコーンの炊き込みご飯 タンドリーチキン サラダ お吸い物	鶏肉 鮭 コーン缶 トマト レタス きゅうり 銀たら 花麩	ごはん	おかし	ひな祭りケーキ カルピス	ひな祭りケーキ カルピス
2	土	ポークカレー フルーツ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
3	日	休日					
4	月	白身フライ 野菜サラダ 豆腐汁	白身魚フライ レタス きゅうり カニカマ トマト 豆腐 椎茸 油揚げ 長ネギ	ごはん	おかし	焼きいも 牛乳	焼きいも 牛乳
5	火	卵の挽肉あんかけ きゅうりとハムのサラダ もやし汁	ひき肉 ハム 卵 玉ねぎ 人参 きゅうり 白ゴマ トマト もやし 椎茸 豆腐	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
6	水	マカロニサラダ ブロッコリーのサクサク揚げ 牛乳	マカロニ 人参 きゅうり ツナ缶 トマト ブロッコリー	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
7	木	ミートローフ ミモザサラダ 菜つ葉汁	合挽肉 玉ねぎ 椎茸 おから 卵 キャベツ きゅうり トマト 菜つ葉 とろろ昆布	ごはん	おかし	もちもちドーナツ 牛乳	もちもちドーナツ 牛乳
8	金	ナポリタンスパゲティー 白菜スープ	ひき肉 玉ねぎ ピーマン 椎茸 スパニッシュ 粉チーズ 白菜 人参	麺	おかし	おかし ジョア	おかし ジョア
9	土	チキンカレー フルーツ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
10	日	卒園式					
11	月	ほうれん草のスクランブルエッグ 人参とコーンのサラダ かぼちゃ汁	卵 ほうれん草 人参 コーン缶 チーズ ツナ缶 鰯節 トマト かぼちゃ	ごはん	おかし	非常食 飲料水	非常食 飲料水
12	火	ほつけ照り焼き 切り干し大根 納豆汁	ほつけ 切り干し大根 人参 糸こん 高野豆腐 トマト 納豆 豆腐 ねぎ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
13	水	☆わくわくバイキング☆(キンパ ヤンニョ ムチキン サラダ スープ)	挽肉 鶏肉 ほうれん草 人参 のり ごま ブロッコリー トマト	ごはん	おかし	誕生日ケーキ 牛乳	誕生日ケーキ 牛乳
14	木	豚生姜焼き 野菜サラダ 大根汁	豚ロース肉 生姜 玉ねぎ レタス きゅうり カニカマ トマト 大根 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
15	金	エビと野菜のかきあげうどん	鶏肉 えび 玉ねぎ 人参 さつまいも うどん麺 かまぼこ 麻 長ネギ	麺	おかし	おかし ヤクルト	おかし ヤクルト
16	土	ビーフカレー フルーツ	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
17	日	休日					
18	月	納豆ちくわ揚げ わかめ汁 ひじきとほうれん草の鉄分サラダ	納豆 ちくわ ハンパン ひじき ほうれん草 人参 ツナ缶 トマト わかめ 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
19	火	鮭の塩焼き きゅうりの塩昆布和え 豚汁	豚肉 鮭 きゅうり 塩昆布 白菜 人参 椎茸 糸こん 玉ねぎ しめじ 長ネギ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
20	水	春分の日					
21	木	厚揚げはさみステーキ 春雨サラダ シジミ汁	ひき肉 ハム 厚揚げ豆腐 春雨 きゅうり 人参 トマト シジミ貝 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	フルーツゼリー	フルーツゼリー
22	金	ワンタン醤油ラーメン	ワンタン 中華麺 わかめ なると 麻 長ネギ メンマ	麺	おかし	サンドイッチ リンゴジュース	サンドイッチ リンゴジュース
23	土	キーマカレー フルーツ	挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
24	日	休日					
25	月	カレイのから揚げ 大根サラダ なめこ汁	カラスカレイ 大根 梅干し トマト なめこ 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
26	火	厚焼き玉子 人参のきんぴら ウインナー 三平汁	ウインナー 卵 人参 白ごま 大根 長ネギ	ごはん	おかし	おかし 牛乳	おかし 牛乳
27	水	ジャーマンポテト ブロッコリーのツナ和え 牛乳	ベーコン ポテト ブロッコリー ツナ缶 卵	ごはん	おかし	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
28	木	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もやしの酢の物 白菜汁	牛肉 玉ねぎ 糸こん ごぼう もやし きゅうり わかめ ちくわ トマト 白菜 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	おにぎり 麦茶	おにぎり 麦茶
29	金	塩焼きそば 卵スープ	豚肉 焼きそば麺 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 椎茸 きざみのり 卵	麺	おかし	おかし ジョア	おかし ジョア
30	土	ハヤシカレー フルーツ	牛肉 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
31	日	休日					

※1日・13日は行事食です。ご飯・パンはいりません。

今学期も最後の月になりました。子どもたちは、様々な活動や行事を通して、4月の頃よりもたくましさと頼もしさが備わってきたように感じます。給食では、おいしいものを食べるだけではなく、季節を感じたり実際に触って形やかおりを体験することで五感を育てる取り組みもしてきました。苦手な野菜も収穫することで食べる意欲につながり、自分が採った野菜が給食に出ると嬉しそうにしていました。また、行事の時はお広場で大勢で食べる楽しさを感じることが出来ました。「食べる意欲」は「生きる意欲」につながります。これからも食べることの大切さを給食を通じて伝えていきたいと思います。

☆今月は年長組のお友だちに好きな給食リクエストをしてもらいました。太字のメニューです。また、19日は年長組に焼き鮭でおにぎりチャレンジをしてもらいます。持ち物はいつも通りです。お楽しみに(\*^-^\*)/

