



みずほ  
こどもえん

# 給食だより

3月



寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け菜」です。身体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。これから始まる新年度に向けて旬の野菜をたくさん食べて健康な身体づくりを心がけましょう。



日・曜日	献立名			おやつ	材料名 (アレルギーのお子様は除去食での対応となります)	
1 日						
2 月	おひなさまランチ		牛乳	ヤクルトとおかし	ちらし寿司(米、鶏ひき肉、玉子、絹さや、人参、きざみのり、桜でんぶ) 鮭ときのこのクリーミーソース焼き(鮭、生姜、しめじ、レモン) レタス 花ふのすまし汁(玉葱、人参、えのき、ほうれん草、花ふ)	
3 火	ミートライス	かぼちゃのスープ	ちくわのごま揚げ	牛乳	🍎おひなさまモンブラン	ミートライス(米、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン) かぼちゃのスープ(かぼちゃ、玉葱、人参、玉子、コーンクリーム缶) ちくわのごま揚げ(ちくわ、黒ごま) おひなさまモンブラン(さつま芋、バター、小麦粉、BP、牛乳、玉子、抹茶、アラザン)
4 水	黒パン	もやしとわかめの中華スープ	カラフル回鍋肉	牛乳	🍎ちよぼちよぼココアボーロ	もやしとわかめの中華スープ(玉葱、もやし、人参、わかめ) カラフル回鍋肉(豚肉、キャベツ、人参、生しいたけ、ピーマン、にんにく、コーン缶) ちよぼちよぼココアボーロ(玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP、純ココア)
5 木	ロールパン	親子うどん	大根サラダ	牛乳	🍎フルーツヨーグルト	親子うどん(うどん玉、鶏もも肉、玉葱、人参、玉子) 大根サラダ(ハム、大根、人参、きゅうり) フルーツヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶)
6 金	ごはん	五目スープ	サバの竜田揚げ	牛乳	🍎コーンマヨマフィン	五目スープ(人参、ゆで筍、生しいたけ、ごぼう、玉葱) サバの竜田揚げ(サバ、にんにく、生姜) ふかし芋 コーンマヨマフィン(小麦粉、BP、牛乳、玉子、サラダ油、コーン缶、ほうれん草)
7 土	ドライカレー	ビーフンサラダ	くだもの	牛乳	🍎ざくざくクッキー	ドライカレー(米、豚ひき肉、大豆、玉葱、人参、コーン缶) ビーフンサラダ(ビーフン、人参、ハム、玉子、きゅうり) ざくざくクッキー(小麦粉、バター、玉子、BP、コーンフレーク、レーズン)
8 日						
9 月	ふりかけごはん	おでん	マカロニサラダ	牛乳	🍎リングドーナツ	ふりかけごはん(米、ふりかけ) おでん(ソーセージ、大根、糸こんにゃく、厚揚げ、ちくわ) マカロニサラダ(マカロニ、ハム、人参、きゅうり、ツナ缶) リングドーナツ(小麦粉、玉子、牛乳、バター)
10 火	ごはん	キャベツのかき玉汁	魚のケチャップ煮	牛乳	🍎鶏ときのこの照り焼きトースト	キャベツのかき玉汁(キャベツ、玉葱、人参、玉子) 魚のケチャップ煮(魚、玉葱、生姜、にんにく) 春雨のソテー 鶏ときのこの照り焼きトースト(食パン、鶏もも肉、玉葱、小葱、しめじ、きざみのり)
11 水	そばろごはん	豆腐ともずくのみそ汁	もやしとちくわのごま酢和え	牛乳	🍎ラスク	そばろごはん(米、鶏ひき肉、玉葱、人参) 豆腐ともずくのみそ汁(豆腐、玉葱、人参、えのき、もずく) もやしとちくわのごま酢和え(もやし、ちくわ、ごま) ラスク(ロールパン、粉糖)
12 木	ロールパン	担々麺風ラーメン	フレンチサラダ	牛乳	🍎焼き芋	担々麺風ラーメン(ちゃんぽん玉、豚ひき肉、にんにく、人参、玉葱、コーン缶、小松菜、ごま) フレンチサラダ(りんご、きゅうり、人参、レタス) 焼き芋(さつま芋)
13 金	丸パン	白菜のスープ	鯛の香りハンバーグ	牛乳	🍎みかんヨーグルト	白菜のスープ(白菜、えのき、玉葱、ベーコン) 鯛の香りハンバーグ(イワシのミンチ、しぼり豆腐、玉葱、人参、生姜、玉子) キャベツとハムのごまマヨ和え みかんヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ、みかん缶)
14 土	かしわ飯	すり身のすまし汁	いも天	牛乳	🍎豆腐のホットケーキ	かしわ飯(米、鶏もも肉、人参、生しいたけ、ごぼう) すり身のすまし汁(白身魚のすり身、玉葱、人参、しめじ) いも天(さつま芋、天ぷら粉) 豆腐のホットケーキ(ホットケーキミックス、玉子、牛乳、豆腐、レーズン)
15 日						
16 月	ごはん	和風ポトフ	魚のみそマヨネーズ焼き	牛乳	🍎ココア蒸しパン	和風ポトフ(鶏もも肉、白菜、人参、大根、板こんにゃく、小松菜、しめじ) 魚のみそマヨネーズ焼き(魚、玉葱、人参、生しいたけ、えのき、ごま) 粉ふき芋 ココア蒸しパン(小麦粉、玉子、牛乳、サラダ油、BP、純ココア)
17 火	玄米ブレッド	野菜スープ	スパゲティインディアン	牛乳	🍎りんごのコンポート	野菜スープ(玉葱、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜) スパゲティインディアン(スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン) りんごのコンポート(りんご、レモン、りんごジュース)
18 水	ごはん	具だくさんみそ汁	手羽元のから揚げ	牛乳	🍎ピザトースト	具だくさんみそ汁(玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐) 手羽元のから揚げ(手羽元、生姜、にんにく) レタス ピザトースト(食パン、玉葱、コーン缶、チーズ)
19 木	ロールパン	けんちんうどん	コールスローサラダ	牛乳	🍎青のりポテトビーンズ	けんちんうどん(うどん玉、鶏もも肉、里芋、大根、人参、ごぼう、れんこん、豆腐、生姜) コールスローサラダ(ハム、キャベツ、人参、きゅうり、レモン) 青のりポテトビーンズ(じゃが芋、煮大豆、青のり)
20 金						
21 土	ツナひじきごはん	田舎汁	レタスとかつお節の塩だれサラダ	牛乳	🍎あべ川マカロニ	ツナひじきごはん(米、人参、生しいたけ、あげ、絹さや、ツナ缶) 田舎汁(鶏もも肉、人参、ごぼう、かぼちゃ、豆腐) レタスとかつお節の塩だれサラダ(レタス、きゅうり、人参、かつお節) あべ川マカロニ(マカロニ、きなこ)
22 日						
23 月	メロンパン	ココロ野菜スープ	お好み風厚焼き卵	牛乳	🍎フルーツポンチ	ココロ野菜スープ(大根、人参、コーン缶) お好み風厚焼き卵(豚肉、キャベツ、玉子、人参、にら) 青菜とちくわ炒め フルーツポンチ(バナナ、りんご、みかん缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶、りんごジュース)
24 火	ごはん	かぼちゃとなすのみそ汁	魚の香味焼き	牛乳	🍎さつま芋のオレンジ煮	かぼちゃとなすのみそ汁(かぼちゃ、なす、玉葱、えのき) 魚の香味焼き(魚、にんにく、生姜) マカロニ炒め さつま芋のオレンジ煮(さつま芋、オレンジジュース)
25 水	ビビンバ丼	かき玉汁	くだもの	牛乳	プリンとおかし	ビビンバ丼(米、豚ひき肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、コーン缶) かき玉汁(玉葱、ちくわ、えのき、玉子)
26 木	ロールパン	ちゃんぽん	大根とツナのさっと煮	牛乳	🍎バナナヨーグルト	ちゃんぽん(ちゃんぽん玉、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ、ちくわ、きくらげ) 大根とツナのさっと煮(大根、人参、いんげん、ツナ缶) バナナヨーグルト(スキムミルク、カルチャー、バナナ)
27 金	ごはん	白菜のみそ汁	鶏の甘辛煮	牛乳	🍎レーズン&パインケーキ	白菜のみそ汁(白菜、玉葱、人参) 鶏の甘辛煮(鶏もも肉、生姜、ごま) おからサラダ レーズン&パインケーキ(小麦粉、BP、玉子、バター、レーズン、パイン缶)
28 土	たけのこごはん	豆腐のみそ汁	ひじきとちくわの煮物	牛乳	🍎焼きドーナツ	たけのこごはん(米、鶏もも肉、人参、ごぼう、あげ、ゆで筍) 豆腐のみそ汁(玉葱、人参、豆腐、あげ) ひじきとちくわの煮物(ひじき、ちくわ、人参、あげ) 焼きドーナツ(小麦粉、牛乳、黒糖、サラダ油、BP)
29 日						
30 月	丸パン	ジュリエンスープ	ホキフライ	牛乳	🍎大学芋	ジュリエンスープ(玉葱、人参、キャベツ) ホキフライ(ホキ、パン粉) ブロッコリーのソテー 大学芋(さつま芋、黒ごま)
31 火	ごはん	スーミータン	野菜ハンバーグ	牛乳	🍎あんまん	スーミータン(ハム、玉葱、人参、玉子、コーン缶、コーンクリーム缶) 野菜ハンバーグ(合びき肉、ごぼう、れんこん、玉葱、人参) ミニトマト あんまん(小麦粉、BP、牛乳、サラダ油、あんこ)

※おやつのお菓子は手作りになります。材料の購入が出来ない時は献立の変更があります。