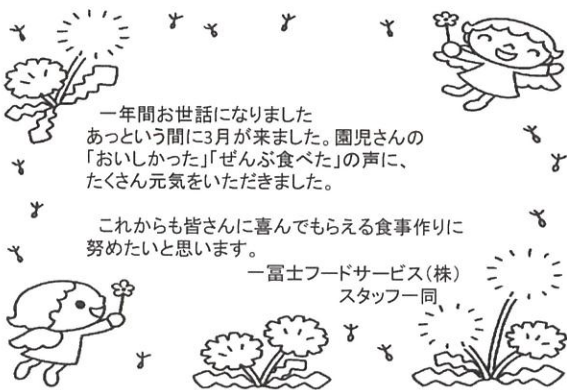




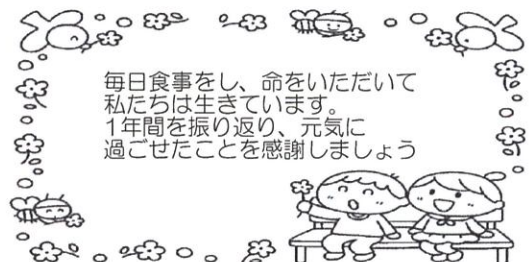
| 日時        | 昼食   | 材料の種類と体内での働き   |  |  | エネルギー Kcal  |
|-----------|--|--|--|--|-------------|
|           |  | きいろ[エネルギーのもとになる]   | あか[体をつくる]  | みどり[体の調子をととのえる]  |             |
| 3/3<br>月  | 創立記念日  |  |  |  |             |
| 3/4<br>火  | ★ 五目ちらしずし<br>★ 鶏肉の照り焼き<br>★ ブロッコリーの和え物<br>すまし汁<br>ひな祭りゼリー      | こめ さとう<br>ふ でさーと<br>ひなまつり  | のり<br>とりにく                                       | れんこん にんじん ほししいだけ<br>ごぼう なのはな こーん<br>ぶろっこりー だいこん<br>えのきだけ みつば | 381<br>Kcal |
| 3/5<br>水  | ★ ハヤシライス<br>★ マカロニサラダ<br>焼きポテト<br>牛乳                           | こめ さつこくまい<br>はやしーん ジャがいも<br>あぶら まかろに<br>たまごなしまよねーず<br>年少さん<br>リクエスト献立          | ぎゅうにく<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう                           | たまねぎ にんじん しめじ<br>とまとみずけ ぶろっこりー<br>きゃべつ                       | 485<br>Kcal |
| 3/6<br>木  | ごはん<br>★ 肉じゃが<br>★ ほうれん草のナムル<br>★ チキンスープ<br>牛乳                 | こめ<br>ジャがいも こんにやく<br>さとう ごま ごまあぶら  | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                           | たまねぎ にんじん いんげん<br>ほうれんそう もやし だいこん<br>はくさい えのきだけ              | 397<br>Kcal |
| 3/7<br>金  | ★ 人参ごはん<br>★ 魚のマヨドレ焼き<br>★ 納豆和え<br>★ ごぼうの甘草<br>みそ汁 野菜ジュース      | こめ こむぎこ<br>あぶら さとう<br>たまごなしまよねーず<br>かたくりこ ごま やさいじゅーず<br>卒園生を送る会<br>年長さんリクエスト献立 | さけ<br>なっとう<br>とうふ                                | にんじん たまねぎ あかひーまん<br>ばせり ほうれんそう もやし<br>こーん ごぼう だいこん<br>はくさい   | 422<br>Kcal |
| 3/10<br>月 | ★ シューシー<br>(沖縄風おこわ)<br>★ 鶏肉の青のり焼き<br>★ 人参しりしり<br>もずくのみそ汁<br>牛乳 | こめ もちこめ<br>ごまあぶら<br>こむぎこ<br>日本旅行<br>沖縄   | ぶたにく ひじき<br>あぶらあげ とりにく<br>あおのり たまご もずく<br>ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ しょうが<br>びーまん ほうれんそう<br>たまねぎ                          | 429<br>Kcal |
| 3/11<br>火 | ★ ラーメン<br>★ 小松菜の塩っぺ和え<br>★ 大学芋<br>牛乳                           | らーめん らーめんすーぶ<br>かたくりこ あぶら<br>さつまいも さとう<br>ごま<br>年中さん<br>リクエスト献立                | ぶたにく<br>しおこんぶ<br>ぎゅうにゅう                          | たまねぎ にんじん はくさい<br>しいだけ ちんげんさい<br>こまつな もやし                    | 428<br>Kcal |
| 3/12<br>水 | わかめごはん<br>★ 干草焼き<br>★ 野菜サラダ<br>大根ときのこのみそ汁<br>牛乳                | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら   | わかめ<br>たまご とりにく ひじき<br>ぎゅうにゅう                    | みつば れんこん もやし<br>ぶろっこりー にんじん だいこん<br>たまねぎ はくさい きくらげ<br>しいだけ   | 400<br>Kcal |
| 3/13<br>木 | ★ 納豆ごはん<br>★ いわしの竜田揚げ<br>★ 厚揚げのみそ煮<br>★ 白菜の豆乳スープ<br>オレシジ       | こめ<br>ジャがいも さとう<br>あぶら<br>年長さん<br>リクエスト献立                                      | なっとう<br>いわし あつあげ<br>ぶたにく とりにく<br>とうにゅう           | にんじん もやし たまねぎ<br>しいだけ はくさい こーん<br>くりーむこーん おれんじ               | 432<br>Kcal |
| 3/14<br>金 | ★ カレーライス<br>★ 春雨サラダ<br>焼きかぼちゃ<br>デザート                          | こめ おしむぎ じゃがいも<br>かれーーん ごまあぶら<br>はるさめ たまごなしまよねーず<br>こめこくれーぶ<br>みんなの<br>リクエスト献立  | とりにく<br>ういんなー                                    | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>だいこん きゅうり かぼちゃ                           | 493<br>Kcal |
| 3/15<br>土 | 卒園式<br>  |  |  |  |             |

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



☆1年間の食事を振り返りましょう☆

- ①食事の前には手をきれいに洗いましたか？
- ②みんなと協力して食事の準備や片付けをしましたか？
- ③毎日朝ごはんを食べましたか？
- ④よい姿勢で、よくかんで食べましたか？
- ⑤「いただきます」・「ごちそうさま」を感謝の気持ちを含めて言えましたか？
- ⑥はしが上手につかえましたか？
- ⑦好き嫌いせずに食べられましたか？
- ⑧みんなで楽しく食事ができましたか？



| 日時        | 昼食                  |   | 材料の種類と体内での働き   |  |  | 午後のおやつ           |
|-----------|---------------------|---|--|--|--|------------------|
|           |                     |   | きいろ[エネルギーのもとになる]   | あか[体をつくる]  | みどり[体の調子をととのえる]  |                  |
| 3/1<br>土  | ★ 豚丼                | ★ ツナサラダ<br>みそ汁<br>みかん<br>牛乳                         | こめ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも ぶ                                   | ぶたにく あつあげ<br>つなみず<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう               | はくさい にんじん たまねぎ<br>だいこん ぶろっこりー みかん                                | ゼリー<br>クラッカー     |
| 3/3<br>月  | 創立記念日               |   |  |  |  |                  |
| 3/4<br>火  | ★ 五目ちらしすし           | ★ 鶏肉の照り焼き<br>★ フロッコリーの和え物<br>すまし汁<br>ひな祭りゼリー        | こめ さとう<br>ぶ でざーと   | のり<br>とりにく                                       | れんこん にんじん ほししいたけ<br>ごぼう なのはな こーん<br>ぶろっこりー だいこん<br>えのきだけ みつば     | カリカリストック         |
| 3/5<br>水  | ★ ハヤシライス            | ★ マカロニサラダ<br>焼きポテト<br>牛乳                            | こめ さつこくまい<br>はやしー じゃがいも<br>あぶら まかに<br>たまごなしまよねーず           | ぎゅうにく<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう                           | たまねぎ にんじん しめじ<br>たまとみずに ぶろっこりー<br>きゃべつ                           | コーンフレークおこし       |
| 3/6<br>木  | ごはん                 | ★ 肉じゃが<br>★ ほうれん草のナムル<br>チキンスープ<br>牛乳               | こめ<br>じゃがいも こんにやく<br>さとう ごま ごまあぶら                          | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                           | たまねぎ にんじん いんげん<br>ほうれんそう もやし だいこん<br>はくさい えのきだけ                  | 揚げパン             |
| 3/7<br>金  | 人参ごはん               | ★ 魚のマヨドレ焼き<br>★ 納豆和え<br>★ ごぼうの甘辛<br>みそ汁 野菜ジュース      | 卒園生を送る会<br>年長さんリクエスト献立<br>こめ こむぎこ<br>あぶら さとう<br>たまごなしまよねーず | さけ<br>なつとう<br>とうふ                                | にんじん たまねぎ あかびーまん<br>はせり ほうれんそう もやし<br>こーん ごぼう だいこん<br>はくさい       | クラッカーサンド         |
| 3/8<br>土  | ごはん                 | ★ 肉団子のスープ煮<br>★ ペンネソテー<br>バナナ<br>牛乳                 | こめ<br>じゃがいも まかに<br>あぶら                                     | にくだんご(とりにく ぶたにく)<br>ういんなー<br>ぎゅうにゅう              | たまねぎ にんじん はくさい<br>ほうれんそう あかびーまん<br>ひーまん たまとみずに はなな               | ヨーグルト<br>クラッカー   |
| 3/10<br>月 | ★ ジューシー<br>(沖縄風おこわ) | ★ 鶏肉の青のり焼き<br>★ 人参しりしり<br>もすくのみそ汁<br>牛乳             | 日本旅行<br>沖縄<br>こめ もちこめ<br>ごまあぶら<br>こむぎこ                     | ぶたにく ひじき<br>あぶらあげ とりにく<br>あおのり たまご もすく<br>ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ しょうが<br>びーまん ほうれんそう<br>たまねぎ                              | ちんすこう            |
| 3/11<br>火 | ★ ラーメン              | ★ 小松菜の塩つべ和え<br>★ 大学芋<br>牛乳                          | らーめん らーめんすーぶ<br>かたくりこ あぶら<br>さつまいも さとう<br>ごま               | ぶたにく<br>ういんご<br>ぎゅうにゅう                           | たまねぎ にんじん はくさい<br>しいたけ ちんげんさい<br>こまつな もやし                        | 鮭おにぎり<br>いりこ     |
| 3/12<br>水 | わかめごはん              | ★ 干草焼き<br>★ 野菜サラダ<br>大根ときのこのみそ汁<br>牛乳               | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら   | わかめ<br>たまご とりにく ひじき<br>ぎゅうにゅう                    | みつば れんこん もやし<br>ぶろっこりー にんじん だいこん<br>たまねぎ はくさい きくらげ<br>しいたけ       | きな粉プリン           |
| 3/13<br>木 | ★ 納豆ごはん             | ★ いわしの電田揚げ<br>★ 厚揚げのみそ煮<br>★ 白菜の豆乳スープ<br>オレンジ       | こめ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら                                     | なつとう<br>いわし あつあげ<br>ぶたにく とりにく<br>とうにゅう           | にんじん もやし たまねぎ<br>しいたけ はくさい こーん<br>くりーむこーん おれんじ                   | ヨーグルトケーキ         |
| 3/14<br>金 | ★ カレーライス            | ★ 春雨サラダ<br>焼きかぼちゃ<br>デザート                           | こめ おしむぎ じゃがいも<br>かれーー ごまあぶら<br>はるさめ たまごなしまよねーず<br>こめこくれーぶ  | とりにく<br>ういんなー                                    | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>だいこん きゅうり かぼちゃ                               | ほうしパン            |
| 3/15<br>土 | 卒園式                 |   |  |  |  |                  |
| 3/17<br>月 | ごはん                 | ★ 魚のねぎみそ焼き<br>★ 大豆のごまドレサラダ<br>すまし汁<br>バナナ 牛乳        | こめ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも<br>はいせんごまどれっしんぐ                     | あじ<br>みずだいにず<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                    | ねぎ きゅうり にんじん<br>たまねぎ だいこん はくさい<br>はなな                            | フルーツサンド          |
| 3/18<br>火 | 菜の花ごはん              | ★ 鶏肉のマレード焼き<br>★ ほうれん草のなめだけ和え<br>みそ汁<br>牛乳          | こめ<br>ままれーど かたくりこ<br>じゃがいも                                 | とりにく<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                            | こまつな こーん はくさい<br>ほうれんそう にんじん なめだけ<br>たまねぎ                        | きな粉トースト          |
| 3/19<br>水 | ごはん                 | ★ 魚のムニエル野菜あんかけ<br>★ ひじきサラダ<br>★ ポイルブロッコリー<br>みそ汁 牛乳 | こめ<br>こむぎこ あぶら<br>さとう かたくりこ<br>たまごなしまよねーず                  | あかうお<br>ひじき とりにく<br>あつあげ<br>ぎゅうにゅう               | たまねぎ にんじん ひーまん<br>だいこん きゃべつ ぶろっこりー<br>はくさい ねぎ                    | ももカルピス寒          |
| 3/20<br>木 | 春分の日                |   |  |  |  |                  |
| 3/21<br>金 | ごはん                 | ★ 筑前煮<br>★ 焼きししゃも<br>★ 菜種和え<br>みそ汁 牛乳               | こめ<br>あぶら<br>さとう   | とりにく<br>ししゃも<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                    | だいこん にんじん れんこん<br>たまねぎ いんげん こまつな<br>きゃべつ もやし しめじ<br>かいわれ         | 焼きそばパン           |
| 3/22<br>土 | ごはん                 | ★ 魚の梅焼き<br>★ ポテトサラダ<br>★ 豚汁<br>バナナ 牛乳               | こめ さとう<br>じゃがいも さつまいも<br>たまごなしまよねーず<br>さとう                 | くろめばる<br>あぶらあげ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                 | うめほし きゅうり こーん<br>にんじん だいこん ちんげんさい<br>はなな                         | クラッカー<br>ジョア     |
| 3/24<br>月 | ごはん                 | ★ 豚肉と玉ねぎの塩麴焼き<br>★ 切干大根の煮物<br>みそ汁<br>★ りんご 牛乳       | こめ<br>さとう あぶら<br>ごまあぶら                                     | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>もすく<br>ぎゅうにゅう                   | しょうが たまねぎ ねぎ<br>きりほしだいこん にんじん<br>しいたけ いんげん ほうれんそう<br>はくさい りんご    | ツナわかめおにぎり<br>いりこ |
| 3/25<br>火 | ごはん                 | ★ 魚のサラダ焼き<br>★ 小松菜のおかか和え<br>かき玉汁<br>みかん 牛乳          | こめ<br>こむぎこ あぶら じゃがいも<br>たまごなしまよねーず<br>かたくりこ                | さけ<br>かつおぶし<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                     | にんじん くりんびーず<br>こまつな きゃべつ たまねぎ<br>きくらげ ほうれんそう みかん                 | ジャムサンド           |
| 3/26<br>水 | ★ そぼろ丼              | ★ 菜の花サラダ<br>★ コロコロスープ<br>オレンジ<br>牛乳                 | こめ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも                                     | とりにく ぶたにく<br>だいにず<br>あおのり<br>ぎゅうにゅう              | たまねぎ にんじん きゃべつ<br>きゅうり なのはな ぶろっこりー<br>こーん だいこん はくさい<br>しいたけ おれんじ | ごまじゃこトースト        |
| 3/27<br>木 | 人参ごはん               | ★ 鶏肉と白菜のポトフ<br>★ 切干大根のサラダ<br>バナナ<br>牛乳              | こめ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら ごまあぶら                               | とりにく<br>ういんなー<br>ぎゅうにゅう                          | にんじん たまねぎ はくさい<br>こーん はせり きりほしだいこん<br>ぶろっこりー きゅうり はなな            | りんごケーキ           |
| 3/28<br>金 | ごはん                 | ★ 鶏肉のねぎソース<br>★ フロッコリーの和え物<br>焼き長芋<br>みそ汁 豆乳        | こめ<br>こむぎこ かたくりこ<br>おいすたーそーず あぶら<br>さとう ごまあぶら ながいも         | とりにく<br>あおのり<br>とうにゅう                            | ねぎ しょうが ぶろっこりー<br>もやし にんじん はくさい<br>ちんげんさい たまねぎ                   | フルーツゼリー<br>ウエハース |
| 3/31<br>月 | 大豆キーマカレー            | ★ 野菜サラダ<br>オレンジ<br>ヤクルト                             | こめ はつこくまい<br>じゃがいも あぶら<br>かれーー やくると                        | ぶたにく とりればーそぼろ<br>みずだいにず                          | たまねぎ にんじん しめじ<br>たまとみずに しょうが にんにく<br>ぶろっこりー もやし だいこん<br>こーん おれんじ | ミルクラスク           |

※材料の都合により献立が変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。



| 日時        | 食  | 材料の種類と体内での働き  |  |   | 午前おやつ | 午後のおやつ                        |
|-----------|--|---|--|---|-------|-------------------------------|
|           |  | きいろ(エネルギーのもとになる)  | あか(体をつくる)  | みどり(体の調子をととのえる)   |       |                               |
| 3/1<br>土  | ★ 豚丼<br>★ ツナサラダ<br>みそ汁<br>みかん  | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>ぶ   | ぶたにく<br>あつあげ<br>つなみず<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう                        | はくさい<br>にんじん<br>たまねぎ<br>だいこん<br>ぶろっこりー<br>みかん   | 菓子牛乳  | ゼリー<br>クラッカー                  |
| 3/3<br>月  | 創立記念日  |   |  |   |       |                               |
| 3/4<br>火  | ★ 鶏肉の照り焼き<br>★ フロッコリーの和え物<br>すまし汁<br>ひな祭りゼリー                               | こめ<br>さとう<br>ぶ<br>でさーと  | のり<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう   | れんこん<br>にんじん<br>ほししいたけ<br>ごぼう<br>なのはな<br>こーん<br>ぶろっこりー<br>だいこん<br>えのきだけ<br>みつば        | 菓子牛乳  | カリカリスティック                     |
| 3/5<br>水  | ★ ハヤシライス<br>★ マカロニサラダ<br>焼きポテト   | こめ<br>はやしー<br>じゃがいも<br>あぶら<br>まかに<br>たまごなしまよねーず                       | ぎゅうにく<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう                                       | たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>とまとみず<br>ぶろっこりー<br>きゃべつ  | 菓子牛乳  | おにぎり                          |
| 3/6<br>木  | ★ ごはん<br>★ 肉じゃが<br>★ ほうれん草のナムル<br>★ チキンスープ                                 | こめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう<br>ごま<br>ごまあぶら                            | ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                       | たまねぎ<br>にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう<br>もやし<br>だいこん<br>はくさい<br>えのきだけ                        | 菓子牛乳  | 揚げパン                          |
| 3/7<br>金  | ★ 人參ごはん<br>★ 魚のマヨドレ焼き<br>★ 納豆和え(みつばち お焼き)<br>★ ごぼうの甘辛(みつばち さつまいも)<br>★ みそ汁 | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>ごま<br>さつまいも                      | さけ<br>なつとう<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                                  | にんじん<br>たまねぎ<br>あかひーまん<br>はせり<br>ほうれんそう<br>もやし<br>こーん<br>ごぼう<br>だいこん<br>はくさい          | 菓子牛乳  | クラッカーサンド                      |
| 3/8<br>土  | ★ ごはん<br>★ 肉団子のスープ煮<br>★ パンネソテー<br>★ パナナ                                   | こめ<br>じゃがいも<br>まかに<br>あぶら   | にくだんご(とりにく<br>ぶたにく)<br>ういんな<br>ぎゅうにゅう                        | たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>ほうれんそう<br>あかひーまん<br>ひーまん<br>とまとみず<br>はなな                      | 菓子牛乳  | ヨーグルト<br>クラッカー                |
| 3/10<br>月 | ★ ジューシー(沖縄風おこわ)<br>★ 鶏肉の青のり焼き<br>★ 人參しりしり<br>★ もずくのみそ汁                     | こめ<br>もちごめ<br>ごまあぶら<br>こむぎこ   | ぶたにく<br>ひじき<br>あぶらあげ<br>とりにく<br>あおのり<br>たまご<br>もずく<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>ひーまん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ  | 菓子牛乳  | ちんすこう                         |
| 3/11<br>火 | ★ ラーメン<br>★ 小松菜の塩つへ和え<br>★ 大学芋   | らーめん<br>らーめんすーぶ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>さつまいも<br>さとう<br>ごま                 | ぶたにく<br>しおこんぶ<br>ぎゅうにゅう                                      | たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>しいたけ<br>ちんげんさい<br>こまつな<br>もやし                                 | 菓子牛乳  | 駐おにぎり<br>いりこ                  |
| 3/12<br>水 | ★ わかめごはん<br>★ 干草焼き<br>★ 野菜サラダ<br>★ 大根ときのこのみそ汁                              | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら  | わかめ<br>たまご<br>とりにく<br>ひじき<br>ぎゅうにゅう                          | みつば<br>れんこん<br>もやし<br>ぶろっこりー<br>にんじん<br>だいこん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>きくらげ<br>しいたけ          | 菓子牛乳  | きな粉プリン                        |
| 3/13<br>木 | ★ 納豆ごはん<br>★ 魚の竜田揚げ<br>★ 厚揚げのみそ煮<br>★ 白菜の豆乳スープ<br>★ オレンジ                   | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら   | なつとう<br>くろめばる<br>あつあげ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう              | にんじん<br>もやし<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>はくさい<br>こーん<br>くりーむこーん<br>おれんじ                         | 菓子牛乳  | ヨーグルトケーキ<br>(みつばち ジャムケーキ)     |
| 3/14<br>金 | ★ カレーライス<br>★ 春雨サラダ<br>★ 焼きかぼちゃ<br>★ デザート                                  | こめ<br>おしむぎ<br>じゃがいも<br>かれーー<br>ごまあぶら<br>はるさめ<br>たまごなしまよねーず<br>こめこくれーぶ | とりにく<br>ういんな<br>ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>だいこん<br>きゅうり<br>かぼちゃ  | 菓子牛乳  | ほうしパン                         |
| 3/15<br>土 | ★ ろんしき   |   |  |   |       |                               |
| 3/17<br>月 | ★ てんとうむし・みつばち組<br>★ おうちからのお弁当  |   |  |   | 菓子牛乳  | ジャムフルーツサンド                    |
| 3/18<br>火 | ★ 菜の花ごはん<br>★ 鶏肉のママレード焼き<br>★ ほうれん草のなめだけ和え<br>★ みそ汁                        | こめ<br>ままれーと<br>かたくりこ<br>じゃがいも   | とりにく<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう  | こまつな<br>こーん<br>はくさい<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>なめだけ<br>たまねぎ                                 | 菓子牛乳  | きな粉トースト                       |
| 3/19<br>水 | ★ ごはん<br>★ 魚のムニエル野菜あんかけ<br>★ ひじきサラダ<br>★ ポールフロッコリー<br>★ みそ汁                | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ<br>たまごなしまよねーず                       | あかうお<br>ひじき<br>とりにく<br>あつあげ<br>ぎゅうにゅう                        | たまねぎ<br>にんじん<br>ひーまん<br>だいこん<br>きゃべつ<br>ぶろっこりー<br>はくさい<br>ねぎ                          | 菓子牛乳  | ももカルピス寒                       |
| 3/20<br>木 | ★ 春分の日   |   |  |   |       |                               |
| 3/21<br>金 | ★ ごはん<br>★ 筑前煮<br>★ 焼き鮭<br>★ 菜種和え<br>★ みそ汁                                 | こめ<br>あぶら<br>さとう  | とりにく<br>さけ<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                                  | だいこん<br>にんじん<br>れんこん<br>たまねぎ<br>いんげん<br>こまつな<br>きゃべつ<br>もやし<br>しめじ<br>かいわれ            | 菓子牛乳  | 焼きそばパン<br>(みつばち<br>弱なし焼きそばパン) |
| 3/22<br>土 | ★ ごはん<br>★ 魚の梅焼き<br>★ ポテトサラダ<br>★ 豚汁<br>★ パナナ                              | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>たまごなしまよねーず<br>さとう                      | くろめばる<br>あぶらあげ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                             | うめほし<br>きゅうり<br>こーん<br>にんじん<br>だいこん<br>ちんげんさい<br>はなな                                  | 菓子牛乳  | クラッカー<br>野菜ジュース               |
| 3/24<br>月 | ★ ごはん<br>★ 豚肉と玉ねぎの塩麴焼き<br>★ 切干大根の煮物<br>★ みそ汁<br>★ りんご                      | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら   | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>もずく<br>ぎゅうにゅう                               | しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>きりほしだいこん<br>にんじん<br>しいたけ<br>いんげん<br>ほうれんそう<br>はくさい<br>りんご       | 菓子牛乳  | ツナわかめおにぎり<br>いりこ              |
| 3/25<br>火 | ★ ごはん<br>★ 魚のサラダ焼き<br>★ 小松菜のおかか和え<br>★ かき玉汁<br>★ みかん                       | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>たまごなしまよねーず<br>かたくりこ                     | さけ<br>かつおぶし<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ぐりんびーず<br>こまつな<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>きくらげ<br>ほうれんそう<br>みかん                       | 菓子牛乳  | ジャムサンド                        |
| 3/26<br>水 | ★ そぼろ丼<br>★ 菜の花サラダ<br>★ コロコロスープ<br>★ オレンジ                                  | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>じゃがいも   | とりにく<br>ぶたにく<br>だいまーと<br>あおのり<br>ぎゅうにゅう                      | たまねぎ<br>にんじん<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>なのはな<br>ぶろっこりー<br>こーん<br>だいこん<br>はくさい<br>しいたけ<br>おれんじ | 菓子牛乳  | ごまじゃこトースト                     |
| 3/27<br>木 | ★ 人參ごはん<br>★ 鶏肉と白菜のポトフ<br>★ 切干大根のサラダ<br>★ パナナ                              | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら                                    | とりにく<br>ういんな<br>ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>こーん<br>はせり<br>きりほしだいこん<br>ぶろっこりー<br>きゅうり<br>はなな               | 菓子牛乳  | りんごケーキ<br>(みつばち<br>弱なしりんごケーキ) |
| 3/28<br>金 | ★ ごはん<br>★ 鶏肉のねぎソース<br>★ フロッコリーの和え物<br>★ 焼きさつまいも<br>★ みそ汁                  | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>おひすたー<br>さーす<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら<br>さつまいも   | とりにく<br>あおのり<br>ぎゅうにゅう                                       | ねぎ<br>しょうが<br>ぶろっこりー<br>もやし<br>にんじん<br>はくさい<br>ちんげんさい<br>たまねぎ                         | 菓子牛乳  | フルーツゼリー<br>ウエハース              |
| 3/31<br>月 | ★ 大豆キーマカレー<br>★ 野菜サラダ<br>★ オレンジ  | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>かれーー  | ぶたにく<br>とりればー<br>そぼろ<br>みずだいまーず<br>ぎゅうにゅう                    | たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>とまとみず<br>しょうが<br>にんじん<br>ぶろっこりー<br>もやし<br>だいこん<br>こーん<br>おれんじ  | 菓子牛乳  | ミルクラスク                        |