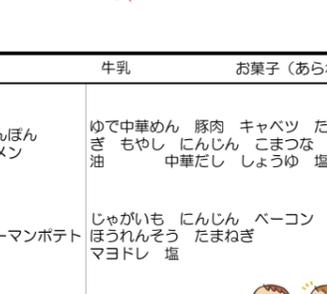


月曜日			火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
			1	牛乳 お菓子(クッキー)	2	牛乳 米菓	3	牛乳 お菓子(煎餅)	4	牛乳 米菓	5	牛乳 お菓子(あられ)		
			御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	ひな祭り寿司	胚芽米 酢 三温糖 塩 さけ 切り干しだいこん 干しいだけ 油揚げ だし 酒 しょうゆ きゅうり	麦御飯	胚芽米 押麦	肉うどん	ゆでうどん 牛肉 三温糖 しょうゆ みりん たまねぎ 赤ピーマン ねぎ だし こんぶ		
<b>園基準</b> <b>3月1日平均</b>			泉州煮	豚肉 たまねぎ にんじん はるさめ 油 三温糖 しょうゆ	たらの揚げ おろし煮	にら しょうが 酒 片栗粉 油 だいこん ねぎ だし しょうゆ みり ん	鶏の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 油 三温糖 みりん 片栗粉	ふり大根	ふり だいこん しょうゆ 酒 三温糖 みりん しょうが だし	凍り豆腐の煮物	凍り豆腐 にんじん 油揚げ しめじ いんげん だし しょうゆ みりん 三温糖		
エネルギー	465	447	れんこんのマリネ	れんこん たまねぎ にんじん 油 酢 三温糖 塩	野菜のごまあえ	もやし ほうれんそう にんじん ごま 塩	ブロッコリーと コーンのサラダ	ブロッコリー コーン ノンオイルドレッシング	小松菜の ツナ酢あえ	こまつな キャベツ ツナ 酢 しょう ゆ 三温糖	かぼちゃのみそ汁	油揚げ かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ		
たんぱく質	17.4	18.6	大根のみそ汁	油揚げ だいこん こまつな にんじん しめじ わかめ だし みそ	さつまいもの みそ汁	生揚げ さつまいも ほうれんそう にんじん ねぎ だし みそ	すまし汁	豆腐 はくさい にんじん えのきたけ なばな ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
脂質	15	14.6	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
カルシウム	215	257	凍り豆腐の きなこトースト	凍り豆腐 豆乳 三温糖 米粉 きなこ バニラエッセンス 塩 油	米粉蒸しパン	こまつな 米粉 片栗粉 甘納豆 油 栗の甘露煮 パーキングパウダー 豆乳 三温糖	いちごデザート	豆乳 三温糖 コーンスターチ いちご	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい		
鉄	2.3	2.1	いよかん	いよかん	ブルー	ブルー	ひなあられ	ひなあられ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
7			8		9		10		11		12			
牛乳 米菓			牛乳 お菓子(クッキー)		牛乳 米菓		牛乳 お菓子(煎餅)		牛乳 米菓		牛乳 お菓子(あられ)			
ひじきごはん			御飯		御飯		御飯		麦御飯		野菜たっぷり ドリア			
胚芽米 鶏ひき肉 ひじき にんじん ピーマン しだいだけ ごま油 しょうゆ みりん			胚芽米		胚芽米		胚芽米		胚芽米 押麦		胚芽米 ベーコン ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー 油 豆乳 ホワイトソース とうけるチーズ			
白菜とほうれん草 の磯あえ			肉団子の酢豚風		かじきの香り焼き		鶏肉のごまみそ 焼き		白身魚の カレー揚げ		豆腐 はくさい チンゲンサイ えのきたけ にんじん 干しいび こん ぶ だし しょうゆ 塩			
はくさい ほうれんそう 焼きのり しょうゆ			豚ひき肉 たまねぎ しだいだけ 塩 にんじん ピーマン 油 酢 しょうゆ 三温糖 片栗粉		きゅうりの ゆかりあえ		ほうれん草と えのき茸のお浸し		もやしとわかめ のナムル		白菜の煮浸し風汁			
焼きかぼちゃ			きゅうり しそふりかけ		ほうれん草と えのき茸のお浸し		ほうれんそう えのきたけ だし しょうゆ		もやし にんじん わかめ ごま油 こま しょうゆ		豆腐 はくさい チンゲンサイ えのきたけ にんじん 干しいび こん ぶ だし しょうゆ 塩			
さけ 酒 塩 米粉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 コンソメ 豆乳 いんげん			はるさめ チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ 油 中華だし 塩 ごま		みそ汁		油揚げ だいこん さといも にんじん しだいだけ ねぎ だし みそ		切り干し大根の みそ汁		牛乳			
牛乳			牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
野菜もち			スイートポテト		米粉のバナナパン		海苔じゃこ トースト		お菓子		お菓子			
にんじん 米粉 三温糖 豆乳 油 塩 きなこ			さつまいも 米粉 三温糖 塩 豆乳 油 ごま		大豆粉 米粉 片栗粉 バナナ 豆乳 パーキングパウダー 油 三温糖		りんご		りんご		りんご			
ブルー			グレープフルーツ		グレープフルーツ		オレンジ		オレンジ		バナナ			
ブルー			ブルー		ブルー		オレンジ		オレンジ		バナナ			
14			15		16		17		18		19			
牛乳 米菓			牛乳 お菓子(クッキー)		牛乳 米菓		牛乳 お菓子(煎餅)		牛乳 米菓		牛乳 お菓子(あられ)			
御飯			御飯		麦御飯		パン・コッパン		御飯					
胚芽米			胚芽米		胚芽米 押麦		コッパン		胚芽米					
さわらとごぼうの 煮つけ			さばの塩焼き		マーボー豆腐		鶏肉の マーメレード焼き		ふりのみそ 照り焼き					
さわら ごぼう しょうが 三温糖 酒 しょうゆ だし			さば 塩 油 酒		豆腐 豚ひき肉 納豆 たまねぎ にんじん ねぎ しょうが 油 みそ しょうゆ 三温糖 片栗粉		鶏肉 しょうゆ 塩 マーメレード 片栗粉 油		ふり しょうが みそ 三温糖 みりん 酒 油					
小松菜のおひたし			切干大根と 凍り豆腐の煮物		中華胡瓜		コールスロー サラダ		野菜のおかかあえ					
こまつな にんじん しらす干し だし しょうゆ			切り干しだいこん 干しいだけ 凍り豆腐 油揚げ にんじん だし しょうゆ 三温糖		きゅうり 三温糖 しょうゆ 酢 ごま 油		キャベツ にんじん 酢 油 塩		豆腐 切り干しだいこん たまねぎ にんじん こまつな しめじ だし み そ					
油揚げ さといも だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ だし みそ			キャベツ にんじん たまねぎ しめじ わかめ チンゲンサイ だし みそ		ワンタンスープ		あさり水煮 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 コンソメ クリームコー ン 豆乳 塩 片栗粉		麩のすまし汁					
牛乳			牛乳		牛乳		お茶		牛乳					
おからスティック			大豆粉の かぼちゃパン		白玉きなこ		チャーハン		お菓子		お菓子			
おから ホットケーキ粉 ごま ひじき スキムミルク 油			白玉粉 米粉 大豆粉 片栗粉 塩 三温糖 パーキングパウダー 豆乳 油 かぼちゃ		白玉きなこ		胚芽米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン 油 しょうゆ 酒 塩 あおりのり		クッキー せんべい		クッキー せんべい			
いよかん			ブルー		りんご		オレンジ		バナナ		バナナ			
21			22		23		24		25		26			
牛乳 米菓			牛乳 お菓子(クッキー)		牛乳 米菓		牛乳 お菓子(煎餅)		牛乳 米菓		牛乳 お菓子(あられ)			
			ハリハリわかめ 御飯		御飯		御飯		おわかれ遠足		ちゃんぽん ラーメン			
			胚芽米 切り干しだいこん 炊き込みわかめ		胚芽米		胚芽米		生揚げ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にら しめじ ごま油 しょうゆ 中華だし 片栗粉		ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん こまつな ごま 油 中華だし しょうゆ 塩			
			豚肉とキャベツの みそ炒め		さけの マヨドレ焼き		さけの マヨドレ焼き		厚揚げの炒め物		ジャーマンポテト		じゃがいも にんじん ベーコン ほうれんそう たまねぎ マヨドレ 塩	
			はるさめの酢の物		なばなのごまあえ		なばなのごまあえ		ほうれん草の 磯あえ		牛乳		牛乳	
油揚げ さといも だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ だし みそ			はるさめ きゅうり にんじん コーン 酢 三温糖 しょうゆ		なばな キャベツ しょうゆ ごま		ほうれんそう にんじん しょうゆ 焼きのり		牛乳		牛乳			
牛乳			牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
おからスティック			豆腐のすまし汁		もやしのみそ汁		みそ汁		お菓子		お菓子			
おから ホットケーキ粉 ごま ひじき スキムミルク 油			豆腐 にんじん わかめ しだい はくさい ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩		油揚げ もやし にんじん じゃがいも にら わかめ だし みそ		ふ キャベツ にんじん こまつな ね ぎ しだいだけ だし みそ		クッキー せんべい		クッキー せんべい			
いよかん			きなこおはぎ		黒糖米粉蒸しパン		おやつ小魚		バナナ		バナナ			
いよかん			米 もち米 きなこ 三温糖 塩		米粉 パーキングパウダー 豆乳 油 黒砂糖		いわし 三温糖 しょうゆ ごま		バナナ		バナナ			
ブルー			ブルー		りんご		オレンジ		バナナ		バナナ			
ブルー			ブルー		りんご		オレンジ		バナナ		バナナ			
28			29		30		31		ご卒業・ご進級おめでとうございます。					
牛乳 米菓			牛乳 お菓子(クッキー)		牛乳 米菓		牛乳 お菓子(煎餅)		今年度も残りあと1か月となりました。卒園を控えたほし組さんの食育はコロナの影響により 野菜ちぎりのお手伝いはできませんでしたがきゅうり、枝豆、かぶなどの栽培を行いました。 給食室をのぞくほし組さんが「今日の給食は？」「おやつは？」とメニューを聞いてくれること もありました。3月最後の給食はほし組さんの好きなメニューを選びました。最後の給食を 楽しいひと時になればいいと思います。そしてひつじ組・ぶどう組さんもこの1年で大きく 成長されました。子どもたちの美味しく、楽しくいっぱい食べている姿を見ることができ、 嬉しく思っております。これからの子どもたちの健やかなる成長を心よりお祈りいたします。 最後に保護者のみなさまにはお弁当の日などに協力いただきましてありがとうございました。					
御飯			パン・コッパン		午前中保育 (弁当持参)		新年度準備のため 休園							
胚芽米			コッパン											
白身魚の照り焼き			鶏のから揚げ											
かかれい 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉			鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 みりん しょうが にんにく 片栗粉 油											
キャベツのソテー			ブロッコリーと ツナのサラダ											
ベーコン キャベツ コーン にんじん 油 塩 しょうゆ			ブロッコリー ツナ コーン マヨドレ 酢 塩 しょうゆ											
油揚げのみそ汁			はるさめスープ											
油揚げ にんじん たまねぎ えのきた け ほうれんそう だし みそ			はるさめ たまねぎ こまつな わかめ にんじん 中華だし 塩											
牛乳			牛乳											
牛乳			牛乳											
豆腐 ガトーショコラ			ポップコーン											
豆腐 三温糖 塩 豆乳 油 米粉 片栗粉 パーキングパウダー ココア 粉糖			とうもろこし 油 塩											
ブルー			りんご											
ブルー			りんご											