



3月 献立表

献 第 12 号
令和6年2月22日
わかくさ中央こども園

| 日 | 曜 | 献立 | 主な材料 | おやつ | 3歳以上児 Kcal | 家庭で食べて 欲しい食品 | |
|-------|----|----|-------------------------------------|---|----------------------|-----------------|--------|
| ひなまつり | 1 | 金 | ちらし寿司、菜の花風あえ 花麩のすまし汁、ももゼリー | 干し椎茸、人参、たけのこ、卵、でんぷ、もやし ほうれん草、キャベツ、コーン、花麩、なると えのきたけ、長葱 | ひなあられ カルピス | 433 | 肉類 |
| | 4 | 月 | わかめごはん、筑前煮 しらすあえ、お茶 | わかめ、鶏肉、人参、つきこん、里芋、しめじ ごぼう、大根、れんこん、干し椎茸、しらす干し キャベツ、きゅうり、みかん缶 | ヨーグルトあえ | 454 | 卵 |
| | 5 | 火 | ごはん、ホイコーロー 青菜とコーンのスープ | 豚肉、キャベツ、玉葱、ニラ、人参、干し椎茸 小松菜、ベーコン、コーン、クリームコーン じゃが芋 | ドーナツ 牛乳 | 559 | 魚介類 |
| | 6 | 水 | 煮込みうどん、じゃがチーズ 果物 | うどん、鶏肉、人参、玉葱、小松菜、じゃが芋 ベーコン、チーズ | レーズンパン スキムミルク | 425 | きのこ類 |
| | 7 | 木 | 玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 野菜のごま酢あえ、塩とり汁 | 鮭、コーン、もやし、きゅうり、人参、ほうれん草 油揚げ、鶏肉、大根、白菜、小松菜、かまぼこ | ミルクゼリーの 黄桃ソースがけ | 437 | 海藻類 |
| | 8 | 金 | 親子丼 わかめとツナのあえもの 豆乳味噌汁 | 鶏肉、玉葱、人参、しらたき、卵、わかめ ツナ缶、きゅうり、キャベツ、じゃが芋、油揚げ 大根、しめじ、小松菜、長葱 | 源氏パイ スキムミルク | 546 | 果物 |
| | 11 | 月 | チャーハン キャベツとりんごのサラダ 肉団子のスープ | ベーコン、人参、玉葱、マッシュルーム、キャベツ りんご、きゅうり、ハム、ヨーグルト、肉団子 白菜、たけのこ、干し椎茸、春雨、小松菜 | 野菜かりんとう お茶 | 408 | 豆・大豆製品 |
| | 12 | 火 | ごはん、野菜コロケ コールスローサラダ なめこと卵の味噌汁 | じゃが芋、玉葱、グリーンピース、人参、キャベツ きゅうり、コーン、ハム、なめこ、卵、豆腐、長葱 | 2色ゼリー | 466 | 乳・乳製品 |
| | 13 | 水 | 味噌ラーメン、ナムル いそベポテト | 中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ ニラ、ほうれん草、きゅうり、ハム、じゃが芋 | フルーツサンド 牛乳 | 450 | きのこ類 |
| | 14 | 木 | 玄米ごはん、車麩の揚げ煮 すき昆布サラダ たまごスープ | 車麩、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 竹輪、みかん缶、卵、きくらげ、小松菜、長葱 | クッキー スキムミルク | 487 | 肉類 |
| 誕生会 | 15 | 金 | ごはん、ハムカツ カラフルサラダ ミネストローネ | ハム、フロッコリー、コーン、人参、チーズ 玉葱、かぶ、れんこん、セロリ、マカロニ トマト、ベーコン、パセリ | ホットケーキ 牛乳 | 603 | 果物 |
| | 18 | 月 | スタミナ納豆ごはん、磯香あえ 切り干し大根の味噌汁 | 納豆、鶏挽肉、長葱、ほうれん草、もやし、人参 切り干し大根、油揚げ、わかめ | 米菓 お茶 | 401 | 芋類 |
| | 19 | 火 | 千キンカレー、ツナサラダ チーズ、お茶 | 鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース ツナ缶、キャベツ、きゅうり、コーン | フルーツポンチ | 498 | 卵 |
| | 20 | 水 | 春分の日 | | | | |
| おわかれ会 | 21 | 木 | イタリアン風焼きそば さっぱりサラダ、わかめスープ | 焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉 人参、玉葱、コーン、きゅうり、アラスカ わかめ、豆腐 | チーズコーン おにぎり お茶 | 518 | 緑黄色野菜 |
| | 22 | 金 | あんかけきつね丼、甘酢あえ かきたま汁 | 油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、干し椎茸、かまぼこ わかめ、きゅうり、もやし、アラスカ、コーン 卵、小松菜、長葱、豆腐 | バナナ | 477 | 乳・乳製品 |
| | 25 | 月 | ごはん、千キンゲット ごまだれサラダ ワンタンスープ | 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、もやし ワンタン、豚肉、小松菜、白菜、メンマ、コーン 干し椎茸 | ヨーグルト | 453 | 魚介類 |

＊マークは手作りおやつの日です。



3月26日から3月29日まで、調理器具点検のため、給食をお休みさせていただきます。
利用される方は、お弁当の持参をお願いします。



＊3月3日はひなまつり＊

ひなあられの歴史

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが
始まりと言われています。「桃・緑・黄・白の4色」で
春夏秋冬を表しています。



《らいおん組 リクエスト献立》

13日、14日にらいおん組のリクエスト献立が入っています。給食の時間になると、いつも「おいしい！」と残さずに食べてきてくれるらいおん組さん。どんな給食をリクエストしてくれるのか楽しみにしていました。リクエスト献立の他にも、煮込みうどん、たまごスープ、フルーツポンチなど、らいおん組人気リクエストメニューが今月の献立にたくさん入っています。お楽しみに☆