

2020年 3月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働くかに	(緑) 体の調子を整える
2	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 りんご
3	火	ひなまつり寿司 野菜の煮物 潮汁	鮭 卵 厚揚げ はまぐり	米	のり 人参 菜の花 大根 人参 いんげん 人参 わかめ 葱
4	水	五穀米 筑前煮 レバーの香り揚げと添え野菜 きのこの味噌汁	鶏肉 レバー	米 五穀 蒟蒻 胡麻	大根 人参 蓮根 牛蒡 いんげん ブロッコリー えのき 玉葱 椎茸 葱
5	木	ご飯 チンジャオロース 餃子と添え野菜 玉葱のスープ	豚肉 ミンチ	米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 ニラ コーン 玉葱 人参 小松菜
6	金	わかめご飯 コロケと添え野菜 ナポリタン なめこの味噌汁	牛豚ミンチ ベーコン	米 じゃが芋 スパゲッティ	わかめ 葱 玉葱 コーン 玉葱 マッシュルーム なめこ 玉葱 人参
7	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	人参 キャベツ
3~5歳はお弁当です。					
9	月	スタミナラーメン ししゃもの塩焼きと添え野菜 果物	豚肉 ししゃも	中華麺	ニラ 玉葱 人参 もやし ブロッコリー りんご
10	火	ご飯 まさご揚げと添え野菜 南瓜の煮物 わかめのすまし汁	豆腐 じゃこ ミンチ エビ	米	玉葱 コーン 南瓜 いんげん わかめ 人参 えのき
11	水	五穀米 肉じゃが レバーの変わり揚げと添え野菜 えのきの味噌汁	豚肉 レバー	米 五穀 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー えのき 玉葱 椎茸
12	木	ご飯 カレイの味噌マヨネーズ焼きと添え野菜 春雨サラダ だご汁	カレイ ハム うす揚げ	米 春雨 小麦	キャベツ 胡瓜 人参 人参 椎茸 ほうれん草
13	金	ゆり組さんのリクエスト献立			
14	土	卒園式(給食はありません)			
16	月	牛丼 わかめの酢の物 南瓜の味噌汁	牛肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 南瓜 玉葱 人参 ほうれん草
17	火	ご飯 鶏肉の照り焼きと添え野菜 三色盛り 大根のすまし汁	鶏肉 卵 ハム	米	キャベツ 胡瓜 大根 人参 小松菜
18	水	五穀米 鯖の塩焼きと梅和え ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	鯖 うす揚げ	米 五穀	梅 小松菜 ひじき 人参 いんげん ほうれん草 玉葱 人参

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働くかに	(緑) 体の調子を整える
19	木	ミートスパゲッティ じゃがバター 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ	スパゲッティ じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース コーン 青梗菜 人参 玉葱
20	金	春分の日(お休み)			
21	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	
3~5歳はお弁当です。					
23	月	ピラフ 切り干し大根の煮物 卵スープ	豚肉 うす揚げ 卵	米	玉葱 人参 コーン 切り干し大根 人参 いんげん 玉葱 ほうれん草
24	火	ご飯 油淋鶏と添え野菜 いんげんの胡麻和え きのこのすまし汁	鶏肉 ちくわ	米 胡麻	キャベツ 葱 いんげん 人参 えのき 椎茸 人参 小松菜
25	水	五穀米 鮭の塩焼きと添え野菜 マカロニグラタン もやしのスープ	鮭 ベーコン	米 五穀 マカロニ	キャベツ 玉葱 コーン もやし 人参 ほうれん草
26	木	焼きそば 卵焼きと添え野菜 小松菜のすまし汁	豚肉 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 小松菜 人参 椎茸
27	金	五穀米 ぶりの照り焼きと梅和え ポテトサラダ 大根の味噌汁	ぶり	米 五穀 じゃが芋	梅 小松菜 コーン 胡瓜 大根 ほうれん草 玉葱
28	土	保育はありません			
30	月	親子ラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	鶏肉 卵 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 ブロッコリー バナナ
31	火	ハヤシライス シーチキンサラダ	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 胡瓜 人参

九州地方の郷土料理

~旬を伝えよう~

今月の献立には鱈・菜の花を入れました。ひな祭りの日には潮汁をする予定にしていますが価格が高騰している場合や人数分用意出来ない場合は変更する場合がありますのでご了承下さい。
菜の花には苦味もあり子どもは苦手ですが、食べ物から春を感じてほしいので献立に入れました。

栄養士 水田 清美

今月の見本・バイキングはすみれ組さんです。どうぞご覧ください。

春

バイキング