



2021年3月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：638kcal
 たんぱく質：23.1g
 脂質：20.4g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・春キャベツ
 ・清見オレンジ



～「和ごはん」を
 取り入れよう～
 からだにやさしい
 「和食」中心の食事を
 提供しています。

※3日の食体験、16日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
		☆ひなまつり 食体験：ホイップのトッピング☆ ☆お誕生日会☆	☆世界の料理☆	☆5才児遠足☆	☆入園説明会☆
ごはん 鶏肉のごま焼き ひじきのさっぱり和え えのきと青菜の味噌汁	麦ごはん 豚肉のバーベキューソーテ 海藻サラダ 豆腐と小松菜のスープ	ちらし寿司 ますのマヨドレ焼き ほうれん草と花麩のすまし汁	ミネラルロール フリフリチキン風 マカロニ・サラダ ガンボスープ	ごはん 白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 玉葱とわかめの味噌汁	味噌ラーメン 青のりポテト バナナ
豆乳きな粉餅 牛乳	コーンフレーク 牛乳	ピーチケーキ カルピス	アメリカンドック 牛乳	バインヨーグルトとほうろけ お茶	バウムクーヘン 牛乳
8	9	10	11	12	13
		☆お別れ会☆			
ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 高野豆腐煮 麩とわかめの味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ もやしとしめじの味噌汁	サンドウィッチ 鶏肉の唐揚げ 星のポテト 蒸しブロッコリー コンソメスープ プチゼリー	カレーライス 春雨サラダ チーズ	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し 厚揚げと玉葱の味噌汁	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご
ボンデケーショ 牛乳	麩のラスクとりんご 牛乳	清見オレンジとほりんご 牛乳	シュガートースト 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
15	16	17	18	19	20
	☆食育：春キャベツ☆ ☆クッキー作り☆	☆リクエストメニュー☆			☆春分の日☆
ごはん さばの塩焼き ひじき煮 小松菜と大根の味噌汁 ポップコーン 牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティ コロコロサラダ 春キャベツのスープ そうじさんクッキー 牛乳	ごはん チキンカツ 切干大根サラダ 玉葱とほうれん草のスープ スイートポテト 牛乳	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ ぼたもち お茶	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 青菜と南瓜のスープ ココア蒸しパン 牛乳	卒園式
22	23	24	25	26	27
ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大豆の五目煮 わかめと豆腐の味噌汁 プリンとたべっこベイビー 牛乳	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ ほうれん草と大根のスープ きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 肉じゃが もやしのごま和え 切干大根としめじの味噌汁 ちんすこう 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ブロッコリーのゆかり和え キャベツとうす揚げの味噌汁 カレーポテト お茶	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 もやしと麩の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
29	30	31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>新メニュー</p> <p>3/30(火) 白身魚のサクサク揚げ 栄養士チームが 新メニューを考案しました！</p>  </div>		
アマランサスごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきサラダ 小松菜と大根のスープ かぼちゃケーキ 牛乳	ごはん NEW 白身魚のサクサク揚げ キャベツの塩麹和え 豆腐とえのきの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	給食なし			