2024年　3月献立表

今月は卒園するくじら組さんのリクエストメニューが入っています。残り少ない園での給食を楽しんでもらい、小学校でも栄養満点のおいしい給食をいっぱい食べてほしいと願っています。

離乳食（完了期）

（リクエストメニューは★太字で表記しています）

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	金	<ひなまつり・都島友の会創立記念日> いなりごはん・チキンステーキ風 大根と納豆の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・ふ	うすあげ・とりもも なっとう・とうふ	ひじき・にんじん・おくら・たまねぎ ねぎ・ぐれーぷふるーつるびー	牛乳 いちごケーキ
2	土	にゅうめん ピーマンの和え物・ウインナー フルーツ（バナナ）	そうめん	とりささみ・うすあげ いんなー	はくさい・しいたけ・にんじん・ねぎ ぴーまん・あかぴーまん・きぴーまん もやし・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
4	月	ごはん・かれいの西京焼き 千切り大根の煮物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	かれい・うすあげ	せんきりだいこん・にんじん・ぐりんぴーす ちんげんさい・しいたけ ぐれーぷふるーつるびー	牛乳・甘食
5	火	**★カレーライス** **★かみかみサラダ** フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・さきいか	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり あかぴーまん・きぴーまん・ぱいん	牛乳・ウインナー お菓子・バナナ
6	水	ごはん・豆腐チャンプルー 白菜サラダ・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりみんち もめんどうふ	もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ぶろっこりー・こーん わかめ・おれんじ	牛乳 **★マカロニきな粉**
7	木	ごはん・かれいのみぞれあん ほうれん草のお浸し・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・さつまいも	かれい	だいこん・ほうれんそう・にんじん しめじ・たまねぎ・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	牛乳 **★プリン**
8	金	**★味噌ラーメン** 大根のナムル フルーツ（パイン）	ちゅうかそば	ぶたにく	きゃべつ・もやし・こーん・ねぎ だいこん・にんじん・こまつな・ぱいん	牛乳 **★わかめおにぎり**
9	土	中華丼 ひじきのサラダ・スープ フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・ひじき もやし・こーん・ねぎ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
11	月	**★ハヤシライス** ポパイサラダ フルーツ（パイン）	こめ	ぎゅうにく しーちきん	にんじん・たまねぎ・しめじ ぐりんぴーす・ほうれんそう こーん・ぱいん	牛乳 **★スコーン**
12	火	ごはん・鶏肉の竜田揚げ 白菜のゆかり和え・**★コーンスープ** フルーツ（りんご）	こめ	とりもも・とうにゅう	はくさい・にんじん・きぴーまん こーん・たまねぎ・こーん・りんご	牛乳 さつま芋のふかし
13	水	ごはん・豚肉の中華炒め コールスロー・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・さつまいも	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ぴーまん あかぴーまん・きゃべつ・にんじん・だいこん こまつな・ぐれーぷふるーつるびー	牛乳 ゼリー
14	木	ごはん・かれいの塩焼き 春雨のさっぱり和え・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・はるさめ じゃがいも	かれい	にんじん・きゃべつ・ごぼう・ねぎ・ぱいん	牛乳 **★ジャムサンド**
15	金	ビビンバ 大根サラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ	ぶたみんち	にんじん・ほうれんそう・もやし・だいこん こーん・たまねぎ・えのき・ねぎ・おれんじ	牛乳 **★ココア蒸しパン**
16	土	あんかけうどん ごぼうのマヨ和え・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	とりもも・しーちきん	はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ ごぼう・にんじん・きぴーまん・あおさ ばなな	牛乳 クッキー せんべい
18	月	**★タコライス** かぼちゃサラダ・スープ フルーツ（パイン）	こめ・こめこまかろに	とりみんち・ちーず	にんじん・たまねぎ・きゃべつ・とまと かぼちゃ・ぐりんぴーす・ちんげんさい ぱいん	牛乳 **★マーラーカオ**
19	火	ごはん・**★おでん** 小松菜の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	あつあげ・ちくわ ういんなー	だいこん・こまつな・にんじん・こーん たまねぎ・しめじ・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	牛乳 **★クリームサンド**
21	木	ごはん・**★かれいの照り焼き** 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	かれい・こうやとうふ	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす きゃべつ・しいたけ・ねぎ・おれんじ	牛乳 焼ビーフン
22	金	**★パン・★クリームシチュー** **★ツナサラダ** フルーツ（りんご）	ぱん・じゃがいも	とりむね・しーちきん	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす はくさい・りんご	牛乳 おにぎり
23	土	きつねうどん もやしの和え物・じゃが芋のマヨ焼き フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	とりささみ・うすあげ	はくさい・にんじん・ねぎ・もやし ちんげんさい・あおさ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
25	月	ごはん・豚肉の生姜炒め いんげんの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・きぴーまん あかぴーまん・いんげん・こーん だいこん・ちんげんさい・おれんじ	牛乳 ヨーグルト
26	火	ごはん・かれいのみそマヨ焼き キャベツの煮びたし・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい・うすあげ とうふ	きゃべつ・はくさい・にんじん・えのき ねぎ・ぱいん	牛乳 **★スイートポテト**
27	水	ごはん・チキンのママレード煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁・フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	ぶろっこりー・かりふらわー・こーん もやし・にんじん・ごぼう・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	牛乳 りんご ジュース寒天
28	木	蓮根とひき肉の洋食ライス ポテトサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	あいみんち	たまねぎ・れんこん・あおさ みっくすべじたぶる・ほうれんそう にんじん・こーん・おれんじ	牛乳 麩のラスク
29	金	ごはん・かれいの煮付け 青梗菜サラダ・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい・うすあげ	ちんげんさい・にんじん・こーん たまねぎ・ねぎ・ぱいん	牛乳 揚げ里芋の たこ焼き風
30	土	三色丼 胡瓜の甘酢和え・清汁 フルーツ（バナナ）	こめ	とりみんち・うすあげ	にんじん・ほうれんそう・きゅうり きゃべつ・わかめ・ねぎ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい