



# 3がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいほほいくえん  
2023ねん3がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (ついで)	とりにくのマーマレードにかぼちゃサラダ ふじえだスープ	とりももにく、マーマレード、さけ、しょうゆ、にんにく かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、す、さとう、マヨネーズ、しお、こしょう はるさめ、とりこまにく、むらさきキャベツ、にんじん、ゆでたけのこ、なましいたけ、はねぎ、ちゅうかだし、しお	やさいジュース	ぎゅうにゅう バナナとおからの パウンドケーキ
2 (もく)	ごもくちらしずし なののはなのごまあえ のっぺいじる ヨーグルト	きんめまい、す、さとう、しお、かんぴょう、あぶらあげ、にんじん、ほししいたけ、れんこん、しょうゆ、たまご、きぬさや、さくらでんぶ なばな、にんじん、もやし、すりごま、さとう、しょうゆ だいこん、さといも、にんじん、とりこまにく、はねぎ、だしじる、しょうゆ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう	カルピス ひなゼリー
3 (さん)	おべんとうデー		とうにゅう	
6 (げつ)	メキシカンライス ほしのハンバーグ ブロッコリーサラダ かぶのスープ フルーツゼリー	きんめまい、たまねぎ、にんじん、カレーこ、コンソメ、しお、ウイニー、ピーマン、コーン、サラダゆ ほしのハンバーグ ブロッコリー、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ かぶ、かにかまぼこ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、しょうゆ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こうちや フルーツサンド
7 (か)	くろはんぺんフライ かふうあえ だいこんのみそしる	くろはんぺん、こむぎこ、パンこ、サラダゆ ほうれんそう、にんじん、もやし、はるさめ、しょうゆ、さとう、す、ごまあぶら、ごま だいこん、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう ごまポッキー
8 (ついで)	さかなのわふうムニエル ブロッコリーときのこのサラダ そうめんのすましじる	さむら、こむぎこ、しょうゆ、みりん、とうにゅうマーガリン ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しめじ、ごまあぶら、しょうゆ、す、さとう そうめん、なましいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ、ちくわ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう パークドチーズケーキ
9 (もく)	スパゲティミートソース はくさいスープ あまぎけフルーツヨーグルト	スパゲティ、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、サラダゆ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、さとう、こなチーズ、じょうしんこ はくさい、たまねぎ、にんじん、ウイニー、コンソメ、しお あまぎけ、とうにゅうヨーグルト、バナナ、りんご、みかんかん	ぎゅうにゅう	おちや さけむすび
10 (さん)	さばのアップルオニオンソース なっとうサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	さば、さけ、しょうが、かたくりこ、サラダゆ、りんご、たまねぎ、しょうゆ、さとう、す なっとう、チーズ、ロースハム、きゅうり、にんじん、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら ほうれんそう、なましいたけ、かにかまぼこ、だしじる、しょうゆ	ラブミープラス	ぎゅうにゅう パウムクーヘン みかん
13 (げつ)	ローストチキン さくさくれんこんサラダ ほうれんそうのスープ	とりももにく、しょうゆ、みりん、にんにく れんこん、にんじん、サラダゆ、す、しお、さとう、きゅうり、マヨネーズ えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かたぬきクッキー
14 (か)	サーモンとうにゅうシチュー やさいサラダ バナナ	さけ、こめこ、さけ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、サラダゆ、さやいんげん、コンソメ、とうにゅう、しお きゅうり、キャベツ、コーン、かにかまぼこ、サラダゆ、す、さとう、しお バナナ	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう てづくりラスク
15 (ついで)	ちゃんぽんめん きりぼしだいこんのちゅうかふう フルーツゼリー	ちゅうかめん、ぶたこまにく、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、なると、ごまあぶら、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、かたくりこ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりささみ、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう	おちや いなりずし
16 (もく)	さばのカレーやき かぼちゃのミルクに とんじる	さば、カレールウ、さけ、しょうゆ、しょうが かぼちゃ、とうにゅうマーガリン、とうにゅう、さとう ぶたこまにく、ごぼう、にんじん、だいこん、さといも、はねぎ、もめんどうふ、みそ、だしじる	ヤクルト カロリーハーフ	ぎゅうにゅう アップルケーキ
17 (さん)	どりのからあげ ちりめんとせんざりやさいのサワーづけ ちゅうかスープ	とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、かたくりこ、サラダゆ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、ちりめんじゃこ、ゆかり、す、さとう、しお、サラダゆ チンゲンサイ、しろねぎ、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームパン
20 (げつ)	ジャーマンオムレツ ひじきとツナのサラダ えのきともやしのスープ	たまご、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、ウイニー、とうにゅうマーガリン、とうにゅう、しお、こしょう、ケチャップ ほしひじき、たまねぎ、さやいんげん、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちや ぼたもち
21 (か)	しゅんぶんのひ			
22 (ついで)	さかなのマヨネーズやき キャベツのごまいりサラダ おふのスープ	しいら、しお、さけ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マヨネーズ キャベツ、にんじん、きゅうり、とりささみ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま まきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	やさいジュース	ぎゅうにゅう とうにゅうパバロア ぼたぼたやき
23 (もく)	あつあげとひきにくのちゅうかいため かにかまいりすのもの じゃがいもスープ	なまあげ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しろねぎ、ぶたひきにく、しょうが、サラダゆ、ケチャップ、しょうゆ、さとう、ちゅうかだし、かたくりこ かにかまぼこ、だいこん、きゅうり、す、さとう じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スイートポテト
24 (さん)	レバーいりにこみハンバーグ キャベツサラダ ちゅうかふうコーンスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、ぶたレバー、たまねぎ、パンこ、ケチャップ、さとう、ウスターソース、りんご、あかワイン キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、レーズン、サラダゆ、す、さとう、しお クリームコーン、コーン、たまねぎ、ちゅうかだし、しお、かたくりこ、パセリ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト バナナ げんじパイ
27 (げつ)	おちやのはいりひじきごはん チキンナゲット ブロッコリーのおかかあえ さんべいじる	きんめまい、さけ、しお、せんちゃん、ほしひじき、ほししいたけ、あぶらあげ、にんじん、ぶたひきにく、サラダゆ、しょうゆ、さけ、さとう チキンナゲット ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし さけ、はくさい、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンのパンケーキ
28 (か)	ミートボール はるさめサラダ わかめスープ	ぶたひきにく、たまねぎ、パンこ、かたくりこ、しお、ケチャップ、しょうゆ、さけ、さとう、す はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、みかんかん、しょうゆ、さとう、す、ごまあぶら なまわかめ、たまねぎ、とうふ、コンソメ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちんすこう
29 (ついで)	きのこカレー ハムとらっきょうのサラダ みかん	ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、サラダゆ、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、スキムミルク、なましいたけ、りんご ロースハム、きゅうり、らっきょう、レモンじる みかん	とうにゅう	ぎゅうにゅう オレンジふうみの フレンチトースト
30 (もく)	ひじきオムレツ ほうれんそうのやきのりあえ はんぺんのすましじる	たまご、とりひきにく、ほしひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、サラダゆ、みそ、さとう、みりん、さけ、しお ほうれんそう、にんじん、かにかまぼこ、やきのり、かつおぶし、しょうゆ はんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルトクッキー
31 (さん)	にくじゃが キャベツとひじきのサラダ とうふとわかめのみそしる	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いとこんやく、ぶたこまにく、さやいんげん、さとう、しょうゆ、みりん、サラダゆ キャベツ、ほしひじき、にんじん、ツナ、す、サラダゆ、さとう、しお もめんどうふ、なまわかめ、しろねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスケット チーズ

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	614kcal	23.8g	18.7g	2.0g
3才未満児	504kcal	19.6g	15.8g	1.5g

今月でミカエル組さんは、保育園での給食が残り1ヶ月となりました。  
3月もみんなが好きな給食のメニューがたくさん入っています！  
みんなでも楽しく、いっぱい食べてほしいと思います♪

