



3がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん
2024ねん3がつ

	こんだて	さいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (きん)	ごもくちらし チキンナゲット / はるみ なのはなのごまあえ とうふのすましじる	きんめまい、す、さとう、しお、たまご、さやえんどう、さくらでんぶ、かんばん、あぶらあげ、にんじん、れんこん、ほししいたけ、しょうゆ チキンナゲット / はるみ なばな、にんじん、もやし、すりごま、さとう、しょうゆ、かにかまぼこ もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	カルピス ひなゼリー おやさいせんべい
4 (げっ)	ピタパンバイキング ブロッコリーのおかかあえ ミネストローネ ヨーグルト	ピタパン(コロッケ、チキンカツ、ハンバーグ、しろみフリッター) (未満児はコロッケ) ブロッコリー、かつおぶし、しょうゆ ウイニー、キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、マカロニ、にんじん、コンソメ、しお、こしょう、トマトかん ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう	アンパンマンジュース おかしバイキング
5 (か)	くろはんぺんフライ はくさいのゆずふうみあえ なめこのみそじる	くろはんぺん、こむぎこ、パンこ、サラダゆ はくさい、きゅうり、みかんかん、ゆず、さとう、す なめこ、もめんどうふ、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	とうにゅう チーズ ぱりんこ
6 (すい)	とりにくのカレーふうみやき はくさいサラダ とうにゅうコンスープ	とりももにく、さけ、しょうゆ、みりん、カレールウ、こむぎこ はくさい、ロースハム、きゅうり、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう じゃがいも、にんじん、なまししいたけ、コンソメ、クリームコーン、とうにゅう、しお、こしょう、ほうれんそう	のむヨーグルト	やさしいジュース とうふとごめこの ボンデケーキ
7 (もく)	さけのかわりさいきょうやき いそあえ とうふのすましじる	さけ、マヨネーズ、みそ、さとう、みりん、バター ほうれんそう、もやし、かにかまぼこ、しょうゆ、みりん、やきのり もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	とうにゅう	ぎゅうにゅう バナナとおからの パウンドケーキ
8 (きん)	ツナオムレツ ひじきのにも えのきともやしのスープ	たまご、ツナ、たまねぎ、コーン、バター、しお ひじき、にんじん、あぶらあげ、さやいんげん、ゆでだいず、サラダゆ、さけ、さとう、しょうゆ 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	ぎゅうにゅう オレンジ クッキー
11 (げっ)	すきやきふうにごみ ツナとわかめのすのもの バナナ	ぶたこまにく、しろねぎ、はくさい、えのきたけ、なまししいたけ、いとごんにやく、やきどうふ、さけ、しょうゆ、さとう、みりん きゅうり、ほしわかめ、ツナかん、す、さとう、しお バナナ	ぎゅうにゅう	むぎぢや ブルーチェ
12 (か)	さばのアップルオニオンソース かふうあえ やさしいりかきたまスープ	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 ほうれんそう、にんじん、もやし、はるさめ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ、ごま たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たまご、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フレンチトースト
13 (すい)	スパゲティナポリタン フライドポテト / オレンジ キャベツスープ	スパゲティ、ウイニー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、バター、ケチャップ、さとう、こなチーズ フライドポテト / オレンジ キャベツ、たまねぎ、にんじん、かにかまぼこ、コンソメ、しお	ラブミープラス	おちや おにぎり
14 (もく)	さかなのわふうムニエル フルーツなます ほうれんそうのスープ	さわら、こむぎこ、しょうゆ、みりん、バター りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、す、さとう、しお えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお	とうにゅう	ぎゅうにゅう さつまいもケーキ
15 (きん)	メキシカンライス とりにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ はくさいスープ	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、きピーマン、コーン、サラダゆ とりももにく、マーマレード、さけ、しょうゆ、にんにく ブロッコリー、マヨネーズ はくさい、たまねぎ、にんじん、かにかまぼこ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ジョアいちご かにパン
18 (げっ)	さばとたまねぎのみそに キャベツのあまぜあえ けんちんじる	さば、たまねぎ、しょうが、だしじる、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、みそ キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう ごぼう、にんじん、ぶたこまにく、なまししいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	やさしいジュース	ぎゅうにゅう アップルケーキ
19 (か)	ひじきオムレツ なっとうサラダ はんぺんのすましじる	たまご、とりひきにく、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 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 くろはんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちや おはぎ
20 (すい)	しゅんぶんのひ			
21 (もく)	とうふいりハンバーグ かぼちゃのミルクに だいこんのスープ	ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、パンこ、しお、しょうゆ、みりん、さとう、かたくりこ かぼちゃ、バター、ぎゅうにゅう、さとう、しお かにかまぼこ、だいこん、ほうれんそう、ごまあぶら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	むぎぢや オレンジヨーグルトムース げんじバイ
22 (きん)	おべんとうデー		ジョア	やさしいジュース ビスケット
25 (げっ)	とりにくのでりやき ポテトサラダ そうめんのすましじる	とりももにく、さけ、しょうゆ、みりん じゃがいも、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、しお、こしょう ほしそうめん、ちくわ、なまししいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	とうにゅう	ぎゅうにゅう ウイナーとチーズの マフィン
26 (か)	ししゃものふわふわあげ やさしいサラダ とうふとわかめのみそじる	ししゃも、こむぎこ、ベーキングパウダー、サラダゆ 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 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 コーンフレックスクッキー
27 (すい)	ミートボール ひじきのごまネーズ えのきとにんじんのスープ	ぶたひきにく、たまねぎ、パンこ、とうにゅう、かたくりこ、しお、ケチャップ、しょうゆ、さけ、さとう、す ひじき、キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、さとう、すりごま、ツナかん えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう おふのラスク
28 (もく)	あつあげとひきにくのちゅうかいため きりぼしだいこんのちゅうかふう おふのスープ	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 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 やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	やさしいジュース	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ
29 (きん)	カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	ぶたこまにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、サラダゆ、カレールウ、スキムミルク、ケチャップ、ウスターソース ロースハム、きゅうり、らっきょう、レモンじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ カルシウムせんべい

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	552kcal	20.9g	16.5g	1.8g
3才未満児	495kcal	18.7g	15.2g	1.5g

今月でミカエル組さんは保育園での給食が残り1ヶ月となります。
今月は子ども達が好きな献立やひなまつり、お楽しみ会などの行事に
合わせた献立もたくさん入っています。お友だちと楽しく給食の時間を
過ごしてほしいと思います。

