



# 3月のこんだて



令和6年度

《パクパク期 完了期》

わらべ里山保育園

日	曜	主食	おかず	黄 熱や力になる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	10時おやつ	3時おやつ
1	土	鶏味噌 そばろ丼	バナナ 塩昆布和え スープ	米・かたくりこ	とりにく・しらす	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり こんぶ・だいこん・コーン	せんべい	かぼちゃポ一口 ほうじ茶
3	月	お花ごはん	鶏の竜田揚げ いちご コロコロサラダ すまし汁	米・かたくりこ さつまいも	さけ・とりにく	にんじん・いんげん・きゅうり・コーン・たまねぎ だいこん	バナナ	せんべい 牛乳
4	火	パンプキン パン	ミートローフ バナナ ジャーマンポテト スープ	パン・かたくりこ・じゃがいも 米	ぶたにく・とうふ・とうにゅう ツナ・とりにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン・はくさい・コーン たけのこ・しいたけ・いんげん	せんべい	鶏五目ごはん 牛乳
5	水	ごはん	味噌チキン オレンジ 切昆布の煮物 中華スープ	米 食パン・ジャム	とりにく・あぶらあげ	こんぶ・にんじん・だいこん・いんげん・もやし たまねぎ	バナナ	マーレードジャムパン 牛乳
6	木	白菜と 油揚げの おろしうどん	カレーの味噌焼き バナナ ピクルス	うどん こむぎこ	あぶらあげ・とりにく・カレー とうにゅう	はくさい・ねぎ・にんじん・えのき・だいこん パプリカ(黄)・きゅうり	せんべい	プレーンマフィン 牛乳
7	金	きんぴら丼	りんご 豆腐のサラダ 味噌汁	米・ごま さつまいも	ぶたにく・とうふ	ごぼう・にんじん・えのき・ねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・もやし・たまねぎ・なす・のり	バナナ	さつまいも海苔塩 牛乳
8	土	肉豆腐丼	バナナ 即席漬け 味噌汁	米	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・ねぎ・きゅうり・はくさい・にんじん しめじ・こまつな	せんべい	かぼちゃポ一口 ほうじ茶
10	月	ごはん	鶏肉のしょう油マヨ炒め オレンジ 胡瓜のおかか和え 中華スープ	米 食パン・ジャム	とりにく・しらす かつおぶし	もやし・はくさい・たまねぎ・にんじん・コーン きゅうり・わかめ・だいこん	バナナ	いちごジャムパン 牛乳
11	火	さくらパン	カジキの西京焼き バナナ 野菜のソテー スープ	パン 米・ごま	カジキ・ベーコン	もやし・たまねぎ・にんじん・コーン・だいこん にんじん・ねぎ	せんべい	ねぎ味噌おにぎり 牛乳
12	水	ごま塩 ごはん	豆腐ハンバーグ りんご 青菜とひじきの煮物 すまし汁	米・ごま・パン粉 かたくりこ・食パン	ぶたにく・とうふ とうにゅう・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ひじき・こまつな・コーン なす	バナナ	コーントースト 牛乳
13	木	ツナと塩昆布 のスパゲティ	バナナ 厚揚げの味噌和え スープ	スパゲティ 米	ツナ・あつあげ・ちくわ きなこ	たまねぎ・えのき・こんぶ・にんじん・パプリカ(黄) はくさい・だいこん・もやし	オレンジ	きなこおにぎり 牛乳
14	金	ごはん	みそ焼肉 オレンジ じゃこサラダ すまし汁	米 食パン・ジャム	ぶたにく・しらす	たまねぎ・もやし・にら・にんじん・きゅうり・キャベツ コーン・だいこん・こまつな・えのき	バナナ	ジャムパン 牛乳
15	土	チキンライス	バナナ 塩ナムル スープ	米	とりにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・いんげん・もやし・こまつな コーン	せんべい	こめ棒くん ほうじ茶
17	月	中華丼	りんご わかめの酢の物 中華スープ	米・かたくりこ こむぎこ・ラード	ぶたにく・かまぼこ しらす	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・たけのこ わかめ・きゅうり・コーン・だいこん	バナナ	ちんすこう 牛乳
18	火	丸パン	チーズタッカルビ バナナ 野菜焼き スープ	パン・かたくりこ さつまいも・米	とりにく・チーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・トマト・かぼちゃ パプリカ(赤)・コーン・だいこん・もやし・わかめ	せんべい	※わかめおにぎり 牛乳
19	水	ごはん	カレーの竜田揚げ オレンジ フレンチサラダ 味噌汁	米・かたくりこ こむぎこ	カレー とうにゅう・たまご	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・こまつな だいこん・にんじん	せんべい	ホットケーキ 牛乳
21	金	ゆかりごは ん	豚肉のさっぱり煮 りんご かぼちゃのごま和え スープ	米・ごま 食パン・メープルシロップ	ぶたにく	ゆかり・にんじん・たまねぎ・しいたけ・いんげん かぼちゃ・こまつな・もやし・コーン	バナナ	メープルパン 牛乳
22	土	豚丼	バナナ 即席漬け 中華スープ	米	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・えのき・ねぎ・きゅうり・はくさい コーン・だいこん・にんじん	せんべい	米粉ロールクッキー ほうじ茶
24	月	ごはん	鶏肉の生姜炒め オレンジ ひじき和え 味噌汁	米 食パン	とりにく・ちくわ しらす・かつおぶし	もやし・たまねぎ・とうみょう・えのき・ひじき・きゅうり こまつな・コーン・にんじん・だいこん・ねぎ	バナナ	カルシウムトースト 牛乳
25	火	パンプキン パン	鶏肉のオーロラソース バナナ キャベツのソテー スープ	パン	とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・コーン だいこん・えのき	せんべい	かぼちゃポ一口 牛乳
26	水	ハヤシ ライス	オレンジ 大根と鮭のサラダ すまし汁	米・こむぎこ・ハヤシルウ フルーチェ・コーンフレーク	ぶたにく・さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・だいこん きゅうり・コーン・もやし・えのき	バナナ	フルーチェコーンフレーク ほうじ茶
27	木	味噌 ラーメン	竹輪の磯辺揚げ バナナ スティック野菜	中華めん・こむぎこ かたくりこ・米	ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・コーン・のり きゅうり・なめし	オレンジ	※菜めしおにぎり 牛乳
28	金	ごはん	鮭の照り焼き りんご 塩肉じゃが すまし汁	米・じゃがいも こむぎこ・バター	さけ・とりにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・いんげん こまつな・もやし・コーン	バナナ	クッキー 牛乳
29	土	麻婆丼	バナナ 塩こうじ和え スープ	米・かたくりこ	ぶたにく・とうふ	ねぎ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・こまつな コーン	せんべい	かぼちゃポ一口 ほうじ茶
31	月	ごはん	鶏肉の香味焼き オレンジ 竹輪のごま和え すまし汁	米・ごま さつまいも	とりにく・ちくわ とうにゅう	ねぎ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・にんじん たまねぎ	バナナ	さつまいもきんとん 牛乳

### [行事]



- ・3日(月) お誕生会 お楽しみ給食
- ・7日(金) お別れ遠足(年長)
- ・22日(土) 卒園式

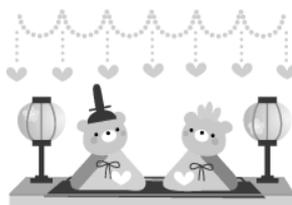
今月の平均給与栄養量



エネルギー	たんぱく質
3歳未満児 463kcal	17.3g
3歳以上児 538kcal	21.2g

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※18日(火)、25日(火)、27日(木)は非常食を兼ねて提供します。



給食で使用する食材は必ず使用日までに  
お試ください。  
ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。