

# かわい幼稚園 3月献立表

ひにち	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	調味料 等
		おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのものとなる食品	
<b>ひなまつりお楽しみ会</b>					
3(月)	はなやかごはん さばのみそに ひじきとかぼちゃのつけ すいもの		7種野菜のぶりかけ ひじき・いんげん・南瓜・玉葱 季節の野菜	胚芽米	生姜
4(火)	ざっこくまい とりのからあげ ごもくきんぴら みそしる	鶏肉 鶏肉・竹輪 味噌		胚芽米・黒米 片栗粉 こんにゃく・ごま油	生姜・にんにく
5(水)	さわらのたるたるやき にくじが みそしる	鰯・味噌 豚肉 味噌	人参・玉葱 人参・いんげん・玉葱 季節の野菜	マヨドレ じゃが芋・こんにゃく	
6(木)	かるしうむごはん(ごまいり) あつあげのにくみそかけ こうやどうふのそぼろあん すいもの	鰯粉 厚揚げ・豚肉・大豆ミート・味噌 鶏肉・高野豆腐	葉大根・大根葉 玉葱・えのき 人参・いんげん・しめじ 季節の野菜	胚芽米・胡麻 片栗粉 片栗粉	
7(金)	やさいはんぱーぐ やさいのこーんどれっしんぐあえ かろてんぜりー	豚肉・大豆ミート	ブロッコリー・人参・玉葱 人参・ブロッコリー・青菜・コーン 人参オレンジミックスジュース・イナアガー	片栗粉 コーンドレッシング	ナツメグ・にんにく・生姜・こしょう・ケチャップ
10(月)	とりのまーまれーどやき ぼーくびーんす みそしる	鶏肉 豚肉・大豆 味噌		じゃが芋・片栗粉	生姜・にんにく・コンソメ・ケチャップ
11(火)	あじのたつたあげ からふるおひたし みそしる	鯵 人参・青菜・枝豆・コーン	片栗粉	生姜	コンソメ
12(水)	<b>卒園おめでとうメニュー</b>				
	みーとすばげっていー まめまめさらだ ぶどうかんてん	豚肉・大豆ミート・味噌 ツナ・大豆 イナアガー・ぶどうジュース	人参・トマト缶・玉葱 人参・コーン・枝豆・青菜	米粉麺・片栗粉 オリーブオイル	コンソメ・ソース・ケチャップ・にんにく
13(木)	<b>誕生会・お別れ会</b>				
14(金)	とりそぼろのあんかけどん じゃがいものこまみそあえ みそしる	鶏肉 味噌 味噌	人参・玉葱・牛蒡・干し椎茸・コーン・枝豆	片栗粉	
17(月)	かれーらいす はるさめちゅうかさらだ くだもの	豚肉 ツナ りんご	人参・玉葱 ブロッコリー・人参・きくらげ	じゃが芋・カレールー 春雨・ごま油	コンソメ・生姜・にんにく 米酢
18(火)	<b>卒園式</b>				
19(水)	のりしおからあげ ほてとさらだ みそしる	鶏肉 ツナ 味噌	青粉 ブロッコリー・人参・コーン 季節の野菜	片栗粉 じゃが芋・マヨドレ	中華味 こしょう
20(木)	<b>春分の日</b>				
21(金)	<b>新入児一日体験の日</b>				
	やさいたっぷりふたどん あおなのこまあえ くだもの	豚肉 人参・青菜・玉葱・しめじ 人参・青菜・切干大根 バナナ		片栗粉・ごま油 胡麻	生姜・にんにく・中華味
24(月)	てりやきちきん こうやどうふのつけ みそしる	鶏肉 鶏肉・高野豆腐 味噌		片栗粉	生姜・にんにく
25(火)	あかうおのにつけ とりとごぼうのもの みそしる	赤魚 鶏肉 味噌	いんげん・人参・大根 人参・いんげん・大根・牛蒡	こんにゃく・片栗粉	生姜
26(水)	<b>2学期終了式(半日保育)</b>				

今月の平均カロリー摂取量は、425kcalです。

★の汁物には 大豆製品（豆腐 油揚げ など）が入る場合がございます。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承いただけますと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

● このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

☆魚は、ホタテ・鰯・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

