

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>献立のポイント『春キャベツ』 春キャベツは、秋から冬にかけて種をまき早春から初夏にかけて収穫されたキャベツのことです。ふっくらやわらかく、シャキシャキした歯ごたえで瑞々しさを楽しめます。3月中旬から4月頃にたくさんお店に並びます。キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果がある「ビタミンU」が含まれています。揚げ物に干切りキャベツが添えられるのは、「ビタミンU」が胃腸を守ってくれるからです。また、ビタミンCも豊富に含まれており、大きめの葉2〜3枚で一日に必要なビタミンCが摂れます。「ビタミンC」には風邪予防や疲労回復、肌荒れ解消に効果があります。</p> <p>旬食材：キャベツ、ブロッコリー、菜花、鯖、ぶり、デコボン、あすっこ、わかめ</p> <p>※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー (★のマーク) を取り入れています。 ※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー (✿のマーク) を取り入れています。 ※おやつに個人の咀嚼にあわせて、カミカミおやつ (煮干し、するめ、昆布など) を提供することがあります。</p>				 <p>今年度、子どもたちに人気だったメニューを3月の献立にたくさん取り入れました。 3月12日の給食、おやつは、はばたき組のリクエスト献立の日になっています。</p>		<p>1 牛乳 星っこ (せんべい)</p> <p>ちらし寿司 米 酢 三温糖 食塩 さけ コーン缶 さやえんどう にんじん 焼きのり</p> <p>鶏の味噌焼き 鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 しょうゆ にんにく しょうが</p> <p>なの花のごままヨ和え なばな キャベツ かにかまぼこ すりごま ノンエッグマヨネーズ</p> <p>花麩のすまし汁 花ふ みつば たまねぎ こんぶ(だし用) かつお節 しょうゆ(うすくち)</p> <p>オレンジ</p> <p>番茶</p> <p>いちごムース フルーチェ(イチゴ) 牛乳 生クリーム ホイップクリーム</p>		<p>2</p> <p>和風スパゲティ スパゲティ たまねぎ にんじん ツナ しじみ だし しょうゆ(うすくち) 食塩 焼きのり</p> <p>ジャーマンポテト じゃがいも ベーコン たまねぎ パセリ粉 食塩 油</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>菜めしおにぎり 八分つき米 菜飯</p>			
<p>4 牛乳 クラッカー</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>★カール鉄ハンバーグ ひじき 豚ひき肉 鶏レバー 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 食塩 ケチャップ</p> <p>マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり ツナ ノンエッグマヨネーズ</p> <p>コーンスープ クリームコーン缶 コーン缶 たまねぎ コンソメ 食塩 パセリ粉</p> <p>バナナ</p> <p>番茶</p> <p>★ごぼうおにぎり 八分つき米 ごぼう ベーコン にんにく オリーブ油 しょうゆ</p>		<p>5 牛乳 かぼちゃポーロ</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 三温糖 油</p> <p>★切干大根とひじきの旨煮 切り干しだいこん ひじき 油揚げ にんじん グリンピース しょうゆ 三温糖</p> <p>あおさのすまし汁 あおさ たまねぎ にんじん えのきたけ 食塩 しょうゆ(うすくち) かつお節 こんぶ(だし用)</p> <p>デコボン</p> <p>牛乳</p> <p>焼きうどん ゆでうどん 豚肉(もも) キャベツ たまねぎ にんじん ごま油 中濃ソース あおのり</p>		<p>6 牛乳 ミニハート (せんべい)</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>肉じゃが 牛肉(ばら) じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 しょうゆ 三温糖 こんぶ(だし用) かつお節</p> <p>ゆかり和え キャベツ にんじん きゅうり ゆかり</p> <p>菜の花のみそ汁 絹ごし豆腐 なばな にんじん かつお節 こんぶ(だし用) 米みそ(淡色辛みそ)</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>★インドサモサ ぎょうざの皮 牛ひき肉 豚ひき肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん カレー粉 食塩 油</p>		<p>7 牛乳 二色せんべい</p> <p>ツナロールサンド ロールパン ツナ きゅうり ノンエッグマヨネーズ</p> <p>鶏のから揚げ 鶏手羽先 食塩 片栗粉 油</p> <p>春キャベツサラダ 春キャベツ ブロッコリー コーン缶 にんじん しょうゆ(うすくち) 酢 オリーブ油</p> <p>トマトスープ ホールトマト缶 たまねぎ じゃがいも にんにく 油 水 コンソメ 食塩</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>抹茶とあずきのクレーキ ホットケーキ粉 豆乳 絹ごし豆腐 抹茶 ゆであずき缶</p>		<p>8 牛乳 こめ棒くん (ボン菓子)</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>鮭の塩麹焼き さけ 塩こうじ 油 食塩</p> <p>ほうれん草とえのきのお浸し ほうれん草 えのきたけ にんじん かつお節 しょうゆ(うすくち)</p> <p>なめこのみそ汁 なめこ だいこん にんじん 葉ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) いわし(煮干し)</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>★豆乳チョコパイ 上新粉 豆乳 三温糖 ココア(ビュアココア) パイ皮</p>		<p>9</p> <p>焼きそば 焼きそばめん 豚肉(ばら) キャベツ たまねぎ にんじん 油 中濃ソース 食塩 あおのり</p> <p>★ごまみそブロッコリー ブロッコリー にんじん だいこん 米みそ(淡色辛みそ) ねりごま 三温糖</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>番茶</p> <p>塩昆布おにぎり 八分つき米 塩こんぶ ごま</p>	
<p>11 牛乳 ミニのりすけ(せんべい)</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>さわらのマヨネーズ焼き さわら 小麦粉 たまねぎ ノンエッグマヨネーズ あおのり</p> <p>あすっこのごま和え にんじん あすっこ もやし 三温糖 しょうゆ(うすくち) ごま</p> <p>すまし汁 えのきたけ にんじん 油揚げ ねぎ かつお節 しょうゆ(うすくち)</p> <p>いよかん 牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>さつま芋のバター焼き さつま芋 バター 三温糖</p>		<p>12 牛乳 胚芽クッキー</p> <p>かぼちゃパン 鶏手羽先の塩焼き 鶏手羽肉 食塩 おろししょうが</p> <p>ひじきとキャベツのサラダ ひじき ツナ たまねぎ コーン缶 キャベツ ノンエッグマヨネーズ 食塩</p> <p>クリームシチュー ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ 油 水 シチューミックスクリーム グリンピース</p> <p>いちご</p> <p>牛乳</p> <p>ケチャップライスおにぎり 八分つき米 たまねぎ にんじん コーン缶 油 ケチャップ 食塩</p>		<p>13 牛乳 こめ棒くん (ボン菓子)</p> <p>中華丼 八分つき米 はくさい たまねぎ たけのこ にんじん 黒きくらげ 豚肉(もも) しょうが にんにく ごま油 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉</p> <p>さわやかお浸し キャベツ ほうれん草 にんじん しょうゆ ゆず果皮</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>★レモンラスク 食パン 無塩バター レモン果汁 三温糖</p>		<p>14 牛乳 かぼちゃポーロ</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>麻婆豆腐 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ たら にんじん にんにく しょうが 三温糖 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 片栗粉 ごま油</p> <p>春雨の酢の物 はるさめ ほうれん草 にんじん 黒きくらげ コーン缶 酢 三温糖 しょうゆ(うすくち) ごま油</p> <p>わかめスープ カットわかめ たまねぎ コンソメ しょうゆ(うすくち) ごま</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>牛乳</p> <p>もちもちボール 白玉粉 ホットケーキ粉 三温糖 粉チーズ 油</p>		<p>15 牛乳 きなこせんべい</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>厚焼き卵 卵 ツナ にんじん たまねぎ みつば かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酒 油</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん コーン缶 ノンエッグマヨネーズ 食塩</p> <p>切り干し大根のみそ汁 切り干しだいこん たまねぎ にんじん カットわかめ いわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>★きな粉揚げパン ロールパン きな粉 グラニュー糖 油</p>		<p>16</p> <p>卒園式</p> <p>ピラフ 八分つき米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 パセリ粉</p> <p>小松菜のごま酢和え こまつな もやし にんじん ツナ 酢 三温糖 ごま</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳 りんご</p> <p>おむすびころりん 八分つき米 さけ ごま</p>	
<p>18 牛乳 クラッカー</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>ぶりの塩焼き ぶり 食塩 油</p> <p>納豆和え 挽きわり納豆 もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ ひじき しょうゆ(うすくち) かつお節</p> <p>★根菜汁 だいこん にんじん ごぼう さといも ごま油 油揚げ ねぎ かつお節 しょうゆ 食塩</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>★マッシュマロおとし マッシュマロ 無塩バター コーンフレーク</p>		<p>19 牛乳 二色せんべい</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>キャベツのメンチカツ 豚ひき肉 キャベツ たまねぎ 片栗粉 食塩 パン粉 油 中濃ソース</p> <p>きゅうりの梅和え きゅうり もやし にんじん うめ干し しょうゆ(うすくち) ごま油</p> <p>豆腐の味噌汁 木綿豆腐 カットわかめ 葉ねぎ こんぶ(だし用) いわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>ツナビーフン ビーフン ツナ たまねぎ たら マッシュルーム缶 油 しょうゆ 焼きのり</p>		<p>20</p> <p>春分の日</p> <p style="text-align: center;"></p>		<p>21 牛乳 こめ棒くん (ボン菓子)</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>チャブチエ 牛肉(ばら) 酒 油 しょうが たまねぎ にんじん もやし しめじ はるさめ 三温糖 しょうゆ(うすくち) ごま 油</p> <p>キャベツの酢の物 キャベツ きゅうり しらす干し にんじん 酢 三温糖 食塩</p> <p>南瓜の味噌汁 かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ いわし(煮干し) こんぶ(だし用) 米みそ(淡色辛みそ)</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ドーナツ ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 油 グラニュー糖</p>		<p>22 牛乳 星っこ (せんべい)</p> <p>弁当日</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>牛乳</p> <p>わかめおにぎり 八分つき米 焼きさしみわかめ ごま</p>		<p>23</p> <p>ちゃんこうどん ゆでうどん 鶏もも肉(皮付き) ちくわ はくさい にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ 食塩 しょうゆ(うすくち) 本みりん かつお節 こんぶ(だし用)</p> <p>きゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ にんじん しらす干し 酢 三温糖 しょうゆ ごま</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>わかめおにぎり 八分つき米 さけ ごま</p>	
<p>25 牛乳 ミニのりすけ (せんべい)</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>ヤンニョムチキン 鶏もも肉(皮付き) にんにく ケチャップ しょうゆ 三温糖 油 ごま</p> <p>★切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん きゅうり キャベツ にんじん ごま油 酢 三温糖 しょうゆ(うすくち)</p> <p>きのこのすまし汁 えのきたけ しめじ ねぎ かつお節 しょうゆ(うすくち)</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのスコーン ホットケーキ粉 かぼちゃ 無塩バター 牛乳</p>		<p>26 牛乳 胚芽クッキー</p> <p>丸パン</p> <p>ツナコロッケ ツナ マッシュポテト 水 豆乳 たまねぎ にんじん 油 食塩 小麦粉 パン粉 油</p> <p>★こまつなとまいたけのソテー こまつな にんじん コーン缶 さいたま しょうゆ オリーブ油</p> <p>コンソメスープ たまねぎ えのきたけ カットわかめ コンソメ</p> <p>バナナ 牛乳</p> <p>番茶</p> <p>牛しぐれおにぎり 八分つき米 牛肉(ばら) しょうが 油 しょうゆ 三温糖</p>		<p>27 牛乳 ミニハート (せんべい)</p> <p>ごはん 八分つき米</p> <p>鮭のねぎ味噌焼き さけ ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 油</p> <p>★ひじき煮 ひじき にんじん 生揚げ グリンピース 油 三温糖 しょうゆ かつお節</p> <p>麩のすまし汁 麩 たまねぎ みつば しょうゆ(うすくち) 食塩 かつお節 こんぶ(だし用)</p> <p>清見オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>きな粉マカロニ マカロニ きな粉 三温糖 食塩</p>		<p>28 牛乳 かぼちゃポーロ</p> <p>コーンラーメン ゆで中華めん 豚肉(ばら) もやし はくさい コーン缶 にんじん 葉ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ごま油</p> <p>わかめサラダ カットわかめ きゅうり にんじん ハム キャベツ 酢 油 しょうゆ(うすくち)</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトチップス じゃがいも 油 食塩</p>		<p>29 牛乳 きなこせんべい</p> <p>ドライカレー 八分つき米 牛ひき肉 たまねぎ にんにく しょうが にんじん ビーマン 油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース ケチャップ 三温糖 コンソメ</p> <p>★さつまいものと風サラダ さつまいも にんじん ごぼう れんこん ノンエッグマヨネーズ きな粉 酢 しょうゆ(うすくち) 黒ごま</p> <p>いちご</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>★黒糖蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 黒砂糖</p>		<p>30</p> <p>牛肉ときのこのみそ汁 八分つき米 牛肉(ばら) にんじん しめじ たまねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 三温糖 しょうゆ 食塩 油</p> <p>ほうれん草のしらすあえ ほうれん草 もやし にんじん しらす干し しょうゆ</p> <p>牛乳 デコボン</p> <p>ミレービスケット</p>	