

	02(月)	03(火)	04(水)	05(木)	06(金)	07(土)	09(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	17(火)
献立名	ごはん チンジャオロース 中華サラダ 青菜スープ みつば小鉢	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 みつば小鉢	ごはん さわらの塩焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁 みつば小鉢	ごはん 鶏肉の蒸し焼き コールスローサラダ もやしのみそ汁 みつば小鉢	他人丼 ほうれん草のごま和え じゃがいもわかめのみそ汁 みつば小鉢	炊き込みご飯 きつねうどん	ハムピラフ メンチカツ 千切りキャベツ カラフルスープ 誕生日ケーキ	ごはん 鮎の竜田揚げ キャベツのごま和え 根菜汁 みつば小鉢	ごはん 回鍋肉 ほうれん草の中華和え 海藻スープ みつば小鉢	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 みつば小鉢	ビーフカレー マカロニサラダ 福神漬 みつば小鉢	<h1>卒園式</h1>	ごはん 五目照り焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁 みつば小鉢	ごはん エビの酢豚 海藻サラダ 豆腐スープ 豆腐スープ みつば小鉢
食品名	精白米 栄養強化米 牛もも 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 たけのこ水煮缶詰 赤ピーマン 青ピーマン 生しいたけ 清酒 濃口しょうゆ みりん風調味料 りよくとろみやし きゅうり プレスハム いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 植物油 ごま油 チンゲンサイ 木綿豆腐 たまねぎ 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 乾しいたけ にんじん れんこん 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 しょうゆ だし なげな さやいんげん 焼きのり 植物油 濃口しょうゆ みりん風調味料 りよくとろみやし きゅうり プレスハム いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 植物油 ごま油 チンゲンサイ 木綿豆腐 たまねぎ 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 さわら ほうれん草 はくさい 焼き竹輪 かつお節 濃口しょうゆ かつお・昆布だし ぶたばら だいこん にんじん ごぼう こんにやく 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 若鶏もも 食塩 こしょう たまねぎ えのきたけ にんじん ぼん酢しょうゆ キャベツ きゅうり コールスロードレッシング 食塩 りよくとろみやし 油揚げ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ぶたもも 清酒 濃口しょうゆ たまねぎ グリーンピース かつお・昆布だし にんじん ぼん酢しょうゆ キャベツ みりん風調味料 砂糖 みりん風調味料 ほうれん草 かにかまぼこ 濃口しょうゆ 青ねぎ かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ 乾わかめ 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏もも にんじん ぶなしめじ 濃口しょうゆ 鶏卵 たまねぎ グリーンピース かつお・昆布だし ゆでうどん 油揚げ かつお・昆布だし 砂糖 みりん風調味料 ほうれん草 かにかまぼこ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ 乾わかめ 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 たまねぎ 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 生ハム ごま油 ふたひき肉 ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調味料 ウスターソース キャベツ にんじん ブロッコリー 黄ピーマン たまねぎ パイナップル 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 誕生日ケーキ	精白米 栄養強化米 さば しょうゆ 濃口しょうゆ 清酒 片栗粉 調味料 キャベツ こまつな いりごま 植物油 濃口しょうゆ 砂糖 だしごま 海苔ミックス 絹ごし豆腐 キャベツ にんじん 板こんにやく 乾燥わかめ 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ぶたもも 清酒 キャベツ たまねぎ 赤ピーマン 長ねぎ かまぼこ きゅうり ミックスペジタブル プレスハム マヨネーズ りよくとろみやし ほうれん草 プレスハム いりごま 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 海苔ミックス 絹ごし豆腐 かにかまぼこ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛もも 調味油 清酒 しょうゆ たまねぎ にんじん かまぼこ きゅうり ミックスペジタブル プレスハム マヨネーズ スイートコーン プレスハム キャベツ 油揚げ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 牛もも 鶏卵 にんじん たまねぎ しょうゆ 片栗粉 調味油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 砂糖 かつお・昆布だし 濃口しょうゆ ほうれん草 納豆 たくあん漬 いりごま だししょうゆ さつまいも にんじん ぶなしめじ 板こんにやく 乾燥わかめ ごま油 絹ごし豆腐 スイートコーン チンゲンサイ たまねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう		精白米 栄養強化米 むきえび 食塩 清酒 片栗粉 調味油 にんじん 生しいたけ たまねぎ 砂糖 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 乾燥わかめ ほうれん草 納豆 たくあん漬 片栗粉 だしごま 海苔ミックス かにかまぼこ 薄口しょうゆ 乾燥わかめ ごま油 絹ごし豆腐 スイートコーン チンゲンサイ たまねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	
おやつ	牛乳 シュガーハイ	カルピス おひなケーキ	牛乳 はるみオレンジ	チョコレートパバロア	牛乳 スティックラスク	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 チーズ蒸しパン	カルピス ポンチ	パフェ	牛乳 餃子ピザ	ヨーグルト(いちご)	
食品名	普通牛乳 パイ皮 砂糖	カルピス 小麦粉 砂糖 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 いちご ホイップクリーム	普通牛乳 はるみ	チョコレートパバロアの素 普通牛乳	普通牛乳 食パン ソフトマーガリン 砂糖	りんご	バナナ	普通牛乳 さつまいも 調味油 砂糖	普通牛乳 ホットケーキミックス フロセステーズ 鶏卵 ソフトマーガリン 普通牛乳 砂糖	カルピス フルーツミックス缶	フルーチェ 普通牛乳 コーンフレーク ビスケット	普通牛乳 ぎょうざの皮 青ピーマン スイートコーン たまねぎ まぐろフレーク トマトケチャップ チーズ	ヨーグルト いちご味	



つばめさん
リクエスト給食



みつばこ献立だより

3月13日(金)は
つばめさんリクエストメニュー

3月14日(土)卒園式です！
そこで、つばめさんに前日の最後のメ
ニューは何がよいか聞いてみました！

すると…人気のパン・シチューをおさ
えて見事カレーライスが1位でした！

3月3日(火)はひなまつり♡

ひなまつりの日はちらし寿司です！
ちらし寿司の具材には
それぞれ由来があります！

- ☆えび…腰が曲がるくらい長生きす
ることができるよう
- ☆れんこん…穴が開いていることか
ら先が見通せるように
- ☆菜の花…春らしさを演出するため

給食で出ますが、お家でも色々な具材
を入れて作っててください♪

※食材の都合により変更になる場合があります。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (1日必要量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
400 Kcal	15.5 g	12.5 g	155 mg	2.1 mg	142 μg	0.39 mg	0.28 mg	23 mg

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (1日必要量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
463 Kcal	17.7 g	14.1 g	168 mg	2.5 mg	156 μg	0.45 mg	0.31 mg	25 mg