

# 3月 給食献立表

令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
1	水	ごはん	豆腐と麩の澄まし汁・鯖の味噌煮・磯和え	ゼリー・せんべい	豆腐・鯖	油	ねぎ・白菜・人参・ほうれん草	
2	木	醤油ラーメン	醤油ラーメン・餃子	中華風おこわ	豚肉	中華麺	キャベツ・ねぎ・もやし・コーン	
3	金	 <b>ひなまつりお楽しみメニュー</b> 						
4	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ・チーズ	お菓子	鶏肉	うどん・ドレッシング	ねぎ・人参・きゅうり・もやし	
6	月	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・和風サラダ	ニラチヂミ	鶏肉	ドレッシング	玉ねぎ・ねぎ・人参・キャベツ	
7	火	納豆ごはん	けんちん汁・すき昆布煮・チーズ	クッキー	豚肉・納豆	油・里芋	大根・ごぼう・人参・さやいんげん	
8	水	ごはん	なめことうれん草の味噌汁・鶏肉の卵とじ・おなか和え	ハムチーズマフィン	鶏肉・鶏卵	油	ほうれん草・人参・キャベツ・玉ねぎ	
9	木	焼肉丼	焼肉丼・わかめスープ・ナムル	マドレーヌ	豚肉	ごま・ごま油	ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
10	金	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鮭の照り焼き・野菜のゆかり和え	ゼリー・せんべい	鮭	油	大根・キャベツ・人参・もやし	
11	土	 <b>卒園式</b> 						
13	月	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・赤魚の煮つけ・なめたけ和え	ピザトースト	赤魚	油	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
14	火	 <b>さくら組リクエストメニュー</b> 						
15	水	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・鶏肉の利休焼き・塩昆布和え	ナゲット	鶏肉・豆腐	ごま	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参	
16	木	チキンカレー	チキンカレー・バンサンスー・フルーツヨーグルト	ゼリー・せんべい	鶏肉・鶏卵	ごま油・じゃがいも	セロリ・人参・もやし・きゅうり	
17	金	こぐまオリジナル ふりかけごはん	豚汁・切り干し大根含め煮・チーズ	誕生日おやつ	豚肉・豆腐	ごま油・じゃがいも	大根・ごぼう・人参・さやいんげん	
18	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・海藻サラダ・チーズ	お菓子	豚肉	中華麺・ドレッシング	キャベツ・もやし・人参・キャベツ	
20	月	ごはん	かきたま味噌汁・豚肉の生姜焼き・だいコーンサラダ	かぼちゃケーキ	豚肉・鶏卵	油	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
22	水	ごはん	豆腐とえのきの味噌汁・鮭の塩焼き・納豆和え	お麩ラスク	鮭	油	人参・ほうれん草・ねぎ	
23	木	ジャムパン	ジュリエンスープ・チーズハンバーグ・ポテトサラダ	海苔巻き	豚肉	じゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	
24	金	鶏そぼろ丼	小松菜と油揚げの味噌汁・具たくさん鶏そぼろ・千草和え	マーブルケーキ	豆腐・鶏肉	油	小松菜・人参・玉ねぎ・キャベツ	
25	土	けんちんうどん	けんちんうどん・さっぱり和え	お菓子	豚肉	うどん・ドレッシング	人参・大根・ごぼう・キャベツ	
27	月	ケチャップライス	ポトフ・ヨーグルトサラダ	お祝いケーキ	ウインナー	バター・じゃがいも	人参・フロッコリー・かぶ・玉ねぎ	
28	火	かきあげうどん	かきあげうどん・ツナ和え	メープルマフィン	しらす・ツナ	うどん・ドレッシング	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
29	水	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・厚焼き卵・サラスパサラダ	ゼリー・せんべい	豆腐・鶏肉	マヨネーズ	ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
30	木	ごはん	里芋と玉ねぎの味噌汁・アジのから揚げ・野菜のゆかり和え	野菜スティック	アジ	里芋・油	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし	
31	金	こぐまバーガー	コーンスープ・ベジタブルサラダ・フライドポテト	ハートのパイ	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。