



# 3月給食献立予定表

令和6年度プメハナ リコエルアこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
3	月	(未)ちらし寿司(以)手巻き寿司 チキンナゲット 花麩のすまし汁	ひなゼリー (ゼリー)	牛乳、チキンナゲット、ツナ 桜でんぶ、ウインナー、 厚焼き卵	米、マヨネーズ、上白糖 油、麩	いちご、きゅうり、にんじん、えのきたけ 葉ねぎ、のり	298  370	ひなまつりメニューです。 上手に巻いて 食べられるかな？
4	火	魚の酢豚 ブロッコリーサラダ わかめスープ	ビスコ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、まぐろ、かまぼこ	米、片栗粉、油、マヨネーズ 上白糖、すりごま	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、白ねぎ グリーンピース、干し椎茸、わかめ しょうが、パイン缶	333  471	マグロは脂がのっついて 食べやすくてとても美味しい ですよ！
5	水	ハンバーグ 粉ふき芋 野菜スープ	もちもちチーズパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 粉チーズ、ベーコン	米、じゃがいも、白玉粉、油 上白糖	たまねぎ、はくさい、にんじん、あおのり	324  406	
6	木	鶏五目おこわ 鯖の変わり西京焼き きゅうりの甘酢 そうめんのすまし汁	豆腐ドーナツ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さわか、絹ごし豆腐 鶏肉、味噌、油揚げ、バター	米、もち米、ホットケーキ粉 そうめん、上白糖、油 マヨネーズ、グラニュー糖	きゅうり、にんじん、みかん缶、葉ねぎ	356  445	
7	金	ひじき入り卵焼き 納豆サラダ 味噌汁	お好み焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏卵、木綿豆腐 納豆、鶏肉、ハム、チーズ 味噌	米、お好み焼き粉、ながいも 上白糖、油、ごま油、ごま 上白糖	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり 葉ねぎ、グリーンピース、ひじき、わかめ あおのり	508  635	みんな大好き納豆サラダが 登場します！
10	月	食パン ツナとマカロニのグラタン オニオンスープ パナナ	塩昆布と おかかのおにぎり (おにぎり)	牛乳、ツナ、バター、ハム 粉チーズ、かつお節	食パン、米、マカロニ 小麦粉、パン粉、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、塩昆布、葉ねぎ あおのり、パナナ	472  591	
11	火	魚の和風ムニエル ひじきの酢の物 豚汁	どら焼き (赤ちゃんウエハース)	牛乳、しいら、木綿豆腐 豚肉、味噌、バター	米、じゃがいも、そうめん 小麦粉、ごま油、ごま 上白糖	みかん缶、だいこん、にんじん、葉ねぎ きゅうり、ひじき	432  541	
12	水	きつねうどん 磯部揚げ ゼリー	抹茶蒸しパン (蒸しパン)	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ 鶏卵、練乳	うどん、小麦粉、てんぷら粉 グラニュー糖、油、上白糖	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、あおのり	483  604	たっぷり油揚げが入った 大人気のきつねうどんです。
13	木	あじのかば焼き ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	フルーツサンド (食パン)	牛乳、あじ、生クリーム 味噌、油揚げ、かつお節	米、食パン、片栗粉、油 上白糖	ほうれん草、だいこん、パナナ、しめじ にんじん、わかめ	420  525	フルーツサンドの 中身はなにかな？ お楽しみに！
14	金	スパイシーチキン カレー風味リヨネーズポテト 麩のスープ	ムーンライト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ベーコン バター	米、じゃがいも、小麦粉、油 麩、上白糖、ごま、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、にんじん りんご果汁、あおのり、にんにく しょうが、葉ねぎ	500  625	
17	月	焼肉 ちりめん干切り野菜のサワー かきたま汁	パナナ (パナナ)	牛乳、豚肉、鶏卵 ちりめんじゃこ	米、上白糖、油、片栗粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ しょうが、切干大根、ゆかり、パナナ	340  426	年長あずさちゃんの リクエストメニュー！
18	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム 鶏卵、ウインナー、バター チーズ	米、じゃがいも、小麦粉、ピザ 餃子の皮、上白糖、油 片栗粉、パン粉	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、パイン缶 桃缶、にんじん、甘酢らっきょう、りんご ピーマン、グリーンピース、レモン果汁	459  574	お別れ会メニュー！ 年長さんが考えてくれました。
19	水	魚の味噌煮 栄養きんぴら けんちん汁	スティックパン (スティックパン)	牛乳、さば、木綿豆腐 豚肉、黒はんぺん、味噌 ちくわ	米、スティックパン、油 上白糖、ごま	にんじん、ごぼう、ピーマン、葉ねぎ しょうが、切干大根	348  435	
21	金	愛情弁当						
24	月	コロッケ 小松菜のごま和え 味噌汁	ちんすこう (赤ちゃんクッキー)	牛乳、味噌、かつお節	米、小麦粉、油、三温糖 ごま、ごま油	こまつな、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ きゅうり、にんじん	348  435	
25	火	厚揚げのミートソース煮 ブロッコリーのおかか和え えのきたけとやしのスープ	ぼたぼた焼き (赤ちゃんせんべい)	厚揚げ、豚肉、ベーコン かつお節	米、上白糖、とうもろこし	たまねぎ、ブロッコリー、もやし えのきたけ、グリーンピース、葉ねぎ にんじん	360  451	
26	水	しいたけどんぶり 切干大根のバンバンジー 味噌汁	たい焼き (赤ちゃんウエハース)	豚肉、ツナ、油揚げ、味噌	米、たいやき、じゃがいも マヨネーズ、上白糖、油 ごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ 切干大根、グリーンピース、干し椎茸	409  512	
27	木	肉団子と春雨のスープ煮 カレー金平 ゼリー	水族館ビスケット (赤ちゃんビスケット)	鶏卵、豚肉	米、じゃがいも、はるさめ、油 パン粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン 干し椎茸	368  461	
28	金	マーボー豆腐 即席きゅうり漬け 中華スープ	パウムクーヘン (食パン)	木綿豆腐、豚肉、鶏卵、味噌	米、上白糖、片栗粉 ごま、ごま油	きゅうり、にんじん、たまねぎ、白ねぎ ちんげんさい、干し椎茸、にんにく しょうが	349  437	1年間 ありがとうございました㊗

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

