

日	曜	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
16	月	☆キッズヤンニョムチキン 三色ナムル あおさ中華スープ バナナ	お茶 ☆わかめおにぎり	・若鶏もも	・薄力粉・片栗粉・三温糖 ・なたね油・ごま・ごま油 ・精白米・いりごま	・トマトケチャップ ・りょくとうもやし・にんじん ・きゅうり・あおさ・長ねぎ・バナナ ・塩わかめ	390kcal 11.9g	9.8g 1.2g	343kcal 10.8g	11.8g 1.5g
17	火	☆鱈のカレーパン粉焼き ひじきサラダ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 ☆ボロネーゼ	・みなみくろたら ・ロースハム・煮干し ・普通牛乳・ぶたひき肉 ・豆乳	・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・オリーブ油・五色麩 ・精白米 ・スパゲティ	・たまねぎ・乾ひじき・キャベツ ・にんじん・コーン缶詰粒 ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・トマトペースト・ホールトマト ・にんにく	513kcal 21.9g	21.4g 1.4g	496kcal 23.3g	26.4g 1.8g
18	水	豚の葱塩レモンだれ 白菜とハムのコールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) バナナ	牛乳 ☆さつまりこ	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・クリームパウダー	・ごま油・三温糖・マヨドレ ・精白米・さつまいも ・なたね油	・たまねぎ・レモン果汁・はくさい ・にんじん・長ねぎ・バナナ	419kcal 12.8g	15.5g 0.5g	379kcal 11.9g	19.0g 0.6g
19	木	肉団子の甘酢あんかけ 水菜サラダ(青じそ) すまし汁(豆腐、若布、人参、葱) オレンジ	牛乳 ☆グラタントースト	・おから・ぶたひき肉 ・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳・ベーコン	・大豆油・片栗粉 ・和風ドレッシング ・精白米・食パン・薄力粉 ・有塩バター	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・みずな・塩わかめ・長ねぎ ・オレンジ・ぶなしめじ	459kcal 18.4g	20.6g 1.6g	429kcal 19.0g	25.4g 2.0g
20	金	～卒園式～								
21	土	豚肉と玉ねぎえのき炒め ほうれん草とコーンサラダ みそ汁(刻み麩、にんじん、玉ねぎ、葱) バナナ	お茶 ホットケーキ	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ・豆乳	・なたね油・いりごま・三温糖 ・車ふ・精白米 ・ホットケーキミックス ・メープルシロップ ・有塩マーガリン	・たまねぎ・えのきたけ ・ほうれん草・にんじん ・コーン缶詰粒・長ねぎ・バナナ	371kcal 11.1g	9.0g 1.0g	319kcal 9.8g	10.9g 1.2g
22	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
23	月	鶏天 キャベツサラダ(オーロラソース ごま塩 みそ汁(あおさ、大根、人参、葱) バナナ	お茶 ☆にんじんにぎり	・若鶏ささ身・煮干し ・甘みそ・油揚げ	・薄力粉・天ぷら粉・なたね油 ・マヨドレ・いりごま ・精白米・三温糖	・キャベツ・にんじん ・トマトケチャップ・あおさ ・だいこん・長ねぎ・バナナ	348kcal 16.2g	11.8g 1.5g	290kcal 16.2g	14.4g 1.9g
24	火	～お弁当の日～	バナナ ☆いちごサンド	・プレーンヨーグルト ・ホイップクリーム	・食パン・三温糖	・バナナ・いちご	179kcal 3.9g	7.2g 0.4g	224kcal 4.8g	9.0g 0.5g
25	水	生揚げひき肉炒め ☆もやしのカレー風味おひたし みそ汁(じゃが芋、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	☆きつねうどん	・ぶたひき肉・生揚げ ・煮干し・甘みそ・油揚げ	・片栗粉・三温糖・じゃがいも ・精白米・うどん	・こねぎ・りょくとうもやし ・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・オレンジ	352kcal 14.1g	8.0g 1.9g	295kcal 13.5g	9.6g 2.4g
26	木	☆せんべい汁 レンコン金平 胡瓜とツナサラダ バナナ	牛乳 ☆ほくほく青のりポテト	・若鶏もも・ぶたひき肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳	・せんべい・しらかき ・なたね油・三温糖・いりごま ・マヨドレ・精白米 ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・にんじん・ごぼう・長ねぎ ・はくさい・ぶなしめじ・れんこん ・青ピーマン・きゅうり・バナナ ・あおのり	408kcal 13.8g	14.2g 1.5g	366kcal 13.1g	17.3g 1.9g
27	金	鮭のキャロットソース焼き 大根と水菜サラダ(青じそ) みそ汁(キャベツ、人参、葱) オレンジ	お茶 ちんすこう	・さけ・煮干し・甘みそ	・マヨドレ ・和風ドレッシング ・三温糖・精白米・薄力粉 ・なたね油	・にんじん・だいこん・みずな ・キャベツ・長ねぎ・オレンジ	357kcal 14.8g	11.2g 0.9g	301kcal 14.5g	13.6g 1.1g
28	土	～新年度準備日～								
29	日	休園日								
30	月	うめ納豆 ☆ちくわ南蛮漬け さつま芋の甘煮 みそ汁(豆腐、なめこ、葱) バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・納豆・焼き竹輪 ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・三温糖 ・和風ドレッシング ・薄力粉・なたね油 ・さつまいも・精白米 ・スナッククラッカー	・はくさい・ほうれん草・長ねぎ ・うめ塩漬・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・なめこ・バナナ ・いちごジャム	508kcal 19.0g	18.8g 1.7g	491kcal 19.7g	23.1g 2.1g
31	火	☆鶏甘酢 ノンエッグタルタル ブロッコリー(和ドレ) すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 焼きそば	・若鶏むね(皮なし) ・煮干し・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・片栗粉・薄力粉・なたね油 ・三温糖・マヨドレ ・花ふ・精白米・中華めん	・たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン ・ブロッコリー・えのきたけ ・にんじん・長ねぎ・オレンジ ・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン	446kcal 19.6g	18.1g 1.2g	412kcal 20.4g	22.2g 1.5g

ぞう組さん ご卒園おめでとーございます！

小学校でも、もりもりご飯を食べて元気いっぱい過ごしてくださいね♪

(☆マークがついているメニューは、ぞう組さんのリクエストメニューになっています。)



3月24日(火)は、お弁当の日を予定しております。

お忙しいところ恐れ入りますが、準備をよろしくお願ひいたします。

～お弁当についてのお願い～

誤嚥事故を防ぐため、以下のことにご協力お願ひいたします。

・球状の食材(ミニトマトや、ぶどう、ウズラの卵、枝豆など)は、1/2もしくは1/4カットにする。

・粘着性が高く、のどに詰まりやすい食材は避ける。(餅やお団子など)

