




# 2020年3月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：607Kcal  
 たんぱく質：21.7g  
 脂質：19.0g  
 塩分：1.8g

旬の食材  
 ・春キャベツ  
 ・清見オレンジ

～「和ごはん」を取り入れよう～  
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

園外水廻り  
 園内設備プロジェクト

※3日の食体験、12日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	☆ひなまつり 食体験：ケーキのトッピング☆	☆お誕生日会☆		☆5歳児遠足☆	
麦ごはん 豚肉のバーベキューソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ちらし寿司 ますのマヨドレ焼き ほうれん草と麩のすまし汁	ハムピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじき煮 豆腐と青菜の味噌汁	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え 切干大根の味噌汁	かやくうどん 南瓜煮 チーズ
豆乳きな粉餅 牛乳	ピーチケーキ 牛乳	お祝いケーキ オレンジジュース	バインヨーグルトとばかうけ お茶	ジャムパン 牛乳	黒糖ケーキ 牛乳
9	10	11	12	13	14
ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 麩とわかめの味噌汁	ミネラルロール ポークビーンズ コールスローサラダ ほうれん草と大根のスープ	☆リクエストメニュー☆ クリームスープパゲティ ブロッコリーサラダ チーズ	☆食育：春キャベツ☆ チャーハン ビーフン炒め 春キャベツのスープ	☆お別れ会☆ サンドウィッチ 鶏肉の唐揚げ 星のポテト 蒸しブロッコリー コンソメスープ プチゼリー	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご
プリンとたべっこベビー 牛乳	きな粉おにぎり お茶	ココアケーキ 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	麩のラスクと清見オレンジ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳
16	17	18	19	20	21
ごはん 白身魚の塩麹焼き 切干大根サラダ 玉葱とうす揚げの味噌汁	☆クッキー作り☆ ごはん 肉野菜炒め 青のりポテト もやしとしめじのスープ	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツと玉葱の味噌汁	☆キッスアニマルランド☆ アニマルカレー グリーンサラダ (フラミンゴの人参ドレッシング) ラクダのコブチーズ	☆春分の日☆ 	卒園式
ポップコーン 牛乳	ぞう組さんクッキー 牛乳	コーンフレーク 牛乳	シマウマ蒸しパン 牛乳		
23	24	25	26	27	28
ごはん 鶏肉のごま焼き 大豆の五目煮 玉葱とわかめの味噌汁 ちんすこう 牛乳	中華丼 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ おにぎりとしらべの甘辛煮 お茶	ごはん さばの塩焼き 小松菜の磯和え しめじと白菜の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	ごはん 柳川風煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え えのきと青菜のすまし汁 じゃが芋もち 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 もやしと麩の味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
30	31				
アマランサスごはん 白身魚の味噌煮 キャベツの塩麹和え 豆腐とえのきのすまし汁 かぼちゃケーキ 牛乳	協力日				