



2022年3月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：635kcal
 たんぱく質：22.6g
 脂質：19.2g
 食塩相当量：1.7g

旬の食材
 ・春キャベツ



あおむしおにぎり



～「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。

※8日の食体験、15日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		☆ひなまつり☆ ☆お誕生日会☆	☆ものがたりメニュー☆		
	ごはん 鶏肉の甘酢煮 いんげんのマヨドレ和え キャベツと玉葱の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ちらし寿司 ますの照り焼き 小松菜と花麩のすまし汁 お祝いケーキ カルピス	あんかけうどん ほうれん草のお浸し みかん缶 あおむしおにぎりとりんご お茶	カレーライス(保存食) マカロニサラダ りんご のり塩ポップコーン 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
7	8	9	10	11	12
	☆食体験：おべんとうづくり☆ ゆかりおにぎりとうふかけおにぎり	ごはん 白身魚のおろし煮 小松菜の納豆和え きりたんぼ汁	ごはん 柳川風煮 キャベツのツナ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	☆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	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー
プリンとアスパラガスビスケット 牛乳	北海道ミルクパン 牛乳	ちんすこう 牛乳	焼き芋 お茶	オレンジとぼたぼた焼き 牛乳	黒糖ケーキ 牛乳
14	15	16	17	18	19
	☆食育：春キャベツ☆	ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え 玉子スープ	マルロール クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	麦ごはん 豚肉のバーベキューソテー 海藻サラダ 人参とほうれん草のスープ	焼きそば 具だくさん味噌汁 りんご
麩のラスクとりんご 牛乳	パインヨーグルトとほかうけ お茶	クッキー 牛乳	五平もち お茶	クラッカーサンド 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
☆春分の日☆ 	ごはん 鶏肉のごま焼き 大豆の五目煮 青菜と麩の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	☆リクエストメニュー☆ カレーライス たこウインナー 花野菜サラダ パイン缶 じゃこマヨトースト 牛乳	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ ほうれん草と大根のスープ ボンデケーキ 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ もやしとしめじの味噌汁 抹茶ケーキ 牛乳	卒園式
28	29	30	31		
ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきサラダ 玉葱と豆腐のスープ ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの塩麩和え わかめとじゃが芋の味噌汁 りんごとチーズのケーキ 牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ チーズ きな粉マカロニ 牛乳	協力日		