



# 2023年3月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：587kcal  
 たんぱく質：21.9g  
 脂質：16.9g  
 食塩相当量：1.6g

旬の食材  
 ・春キャベツ  
 ・菜の花




～「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、14日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
3/15～3/21 ハーモニーウィーク オーストラリアの多様性を尊重する/週間です。文化や国が違っていても動物の文化を尊重し、様々な文化をより深く知りましょう！ハーモニーウィークでは、自国の料理を持ち寄ります。今回は給食室で働くスタッフのスリランカ料理を提供します。		1	2	3☆お米丸とふるさとめぐり☆	4
		ごはん 豚肉のバーベキューソーテー 春雨サラダ 玉葱と小松菜のスープ プリンとカルルス 牛乳	☆5歳児遠足☆ ごはん クリームシチュー グリーンサラダ パイン缶 のり塩ポップコーン 牛乳	☆ひなまつり☆ ☆お誕生日会☆ ばら寿司 花野菜のごま和え 肉吸い お祝いケーキ カルピス	焼きそば 貝だくさん味噌汁 バナナ ハウムクーヘン 牛乳
6	7	8	9	10	11
ごはん カラフトししゃもの和風マリネ 大豆の五目煮 わかめと玉葱の味噌汁	ごはん 柳川風煮 キャベツのツナ和え 菜の花とうす揚げの味噌汁	☆食体験：おべんとうづくり☆ ゆかりおにぎりとふりかけおにぎり 鶏肉の照り焼き たこウイナー・温野菜 オレンジ	アマランサスごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 豆腐としめじの味噌汁	☆お別れ会☆ サンドウィッチ 鶏肉の唐揚げ フライドポテト 蒸しブロッコリー コンソメスープ プチゼリー	醤油ラーメン 小松菜のナムル りんご
麩のラスクとりんご 牛乳	フルーツとヨーグルトのパフェ お茶	きな粉パン 牛乳	ブルーベリーラッカーサンド 牛乳	バナナとビスコ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
13	14	15	16	17	18
ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきのさっぱり和え 小松菜と麩の味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	☆食育：春キャベツ☆ ウイナーピラフ ブロッコリーサラダ 春キャベツのスープ ココアヨーグルトとハッピーターン お茶	☆クッキー作り☆ ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え えのきとわかめのスープ クッキー 牛乳	あんかけうどん 南瓜煮 ほうれん草のごま和え かやくおにぎり お茶	☆ハーモニーウィーク献立☆ アラ・カレー (チキンソテー・野菜の付け合わせ) コールスローサラダ 黄桃缶 ナーニャカター 牛乳	スバゲティナボリタン 貝だくさんスープ チーズ 紅茶ケーキ 牛乳
20	21	22	23	24	25
ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 玉葱としめじの味噌汁 おにぎりと食べる煮干し お茶	☆春分の日☆ 	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜の納豆和え そうめんの味噌汁 ぼたもち お茶	☆リクエストメニュー☆ ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜のポン酢和え えのきとほうれん草のすまし汁 ぎょうざの皮のピザ 牛乳	アマランサスごはん ポークチャップ 切干大根サラダ 白菜と人参のスープ ジャムパン 牛乳	卒園式
27	28	29	30	31	
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 玉葱と豆腐のスープ にゅうめん お茶	ごはん 豚大根 ほうれん草とコーンの炒め物 もやしとうす揚げの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ごはん 白身魚のサクサク揚げ いんげんのおかか和え 大根とわかめのすまし汁 ココア蒸しパン 牛乳	中華丼 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ きな粉マカロニ 牛乳	協力日	