

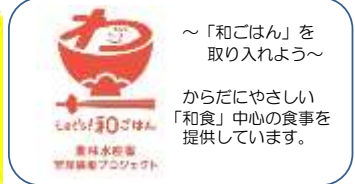


2024年3月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：586kcal
 たんぱく質：21.1g
 脂質：17.2g
 食塩相当量：1.7g

旬の食材
 ・春キャベツ

～「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。

※7日の食育、5日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
テーマカラーはオレンジ！ 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1週間です。文化や国が違っても他国の文化を尊重し、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、自国の料理を堪能できます。今回はオーストラリア料理を提供します。				1	2
				☆ひなまつりメニュー☆ ☆お誕生日会☆ ちらし寿司 花野菜のごま和え 花麩とわかめのすまし汁 お祝いケーキ カルピス	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
4	5	6	7	8	9
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 ブルーベリークラッカーサンド 牛乳	☆食体験：おべんとつくり☆ ゆかりおにぎりとごま塩おにぎり 鶏肉の照り焼き たこウィンナー・温野菜 オレンジ カレーポテト お茶	☆5歳児遠足☆ ごはん 柳川風煮 白菜のツナ和え ほうれん草ととうす揚げの味噌汁 フルーツとヨーグルトのパフェ お茶	☆食育：春キャベツ☆ ウィンナーピラフ ブロッコリーサラダ 春キャベツのスープ きな粉マカロニ 牛乳	☆あうたメニュー☆ ごはん 豚大根 ほうれん草とコーンの炒め物 わかめと豆腐の味噌汁 メロンパン 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル りんご 黒糖ケーキ 牛乳
11	12	13	14	15	16
カレーライス 春雨サラダ みかん缶 ココア蒸しパン 牛乳	☆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 パナナとビスコ 牛乳	あんかけうどん 南瓜煮 ほうれん草の納豆和え おにぎりと食べる煮干し お茶	ごはん クリームシチュー グリーンサラダ パイン缶 コーンフレーク 牛乳	☆クッキー作り☆ 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 クッキー 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 オレンジ パウムクーヘン 牛乳
18	19	20	21	22	23
ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 玉葱としめじの味噌汁 ぼたもち お茶	☆ハーモニーウィーク献立☆ ごはん SDGs チキン・パルミジャーノ パスタサラダ 小松菜ともやしのスープ 麩のラスクとりんご 牛乳	☆春分の日☆ 	アマランサスごはん 麻婆豆腐 切干大根サラダ コーンとわかめのスープ のり塩ポップコーン 牛乳	☆リクエストメニュー☆ ハンバーガー(2～5歳) ごはん・煮込みハンバーグ(0,1歳) ブロッコリーのツナマヨ和え 白菜と大根のスープ 抹茶クッキー 牛乳	卒園式
25	26	27	28	29	30
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 おにぎりと食べる煮干し お茶	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜のポン酢和え 麩とほうれん草の味噌汁 シュガートースト 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 えのきとわかめのすまし汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	中華丼 竹輪の甘辛炒め 春雨スープ 豆乳ココア餅 牛乳	協力日	協力日