



このマークは、
きりんさんリクエストメニューです。



3月のたのしいしょくじ



3/7(金)は、お弁当の日です。



R7.3

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	
01 土		ホットケーキ粉(18g),卵(6g),牛乳(10g),マヨネーズ(4g),ピザ用チーズ(6g),ウインナー(5g),ケチャップ(1g),/牛乳(150g),	◎ウインナーパン,◎牛乳150	233(163) 9.5(6.6) 13.5(9.4) 0.3(0.2)	19 水	ビビンバ,わかめスープ,ミニチーズ	米(65g),牛肉(もも)(50g),焼肉のたれ甘口(5g),もやし(36g),ほうれんそう(18g),にんじん(5g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(1g),ごま油(1g),/カットわかめ(1g),万能ねぎ(2g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(1g),ごま油(1g),食塩(0g),/チーズ(8g),/プリン(65g),	プリン	469(328) 21.4(15.0) 15.7(11.0) 2.2(1.6)	
03 月	お誕生日会 おたのしみメニュー ひなまつり寿司,菜の花入りごま和え,そうめん汁,桃ゼリー	米(60g),さけ(30g),きゅうり(19g),卵(18g),だいこん(たくあん)(3g),さくらでん(1g),ごま(2g),酢(6g),砂糖(2g),食塩(1g),かまぼこ(6g),/はくさい(35g),ほうれんそう(18g),にんじん(5g),菜の花(4g),油揚げ(3g),ごま(2g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),酒(1g),しょうゆ(うすくち)(1g),/干しほうれん(9g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつおだし汁(150g),しょうゆ(2g),食塩(0g),/カップゼリー(60g),/いちごショートケーキ(120g),/りんご天然果汁(150g),	いちごショートケーキ,りんごジュース	1069(748) 27.0(18.9) 26.3(18.4) 3.8(2.7)	21 金	中華風炒め煮,シウマイ,ふりかけ,御飯,オレンジ	豚肉(肩ロース)(20g),凍り豆腐(5g),はるさめ(7g),キャベツ(30g),にんじん(10g),もやし(24g),いんげん(ゆで)(8g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(うすくち)(3g),砂糖(1g),ごま油(1g),/しゅうまい(冷凍)(30g),/カルシウムふりかけのりかつお(2g),/米(50g),/オレンジ(50g),/ホットケーキ粉(20g),絹ごし豆腐(10g),油(5g),砂糖(3g),/牛乳(150g),	豆腐ドーナツ,牛乳150	605(423) 21.2(14.8) 21.6(15.1) 3.2(2.2)	
04 火	とりのレモンあえ,春雨サラダ,みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ),御飯	鶏むね肉(65g),片栗粉(10g),油(5g),酒(2g),砂糖(4g),しょうゆ(2g),レモン果汁(3g),/はるさめ(4g),フロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/たまねぎ(19g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/焼豆(5g),バター(8g),グラニュー糖(7g),/牛乳(150g),	スナック,牛乳150	627(439) 28.0(19.6) 24.4(17.1) 2.1(1.5)	22 土		ぎょうざの皮(6g),りんご(26g),砂糖(3g),無塩バター(2g),油(3g),/牛乳(150g),	◎餃子の皮deアップルパイ,◎牛乳150	173(121) 5.5(3.9) 10.5(7.3) 0.5(0.3)	
05 水	豆腐のカレー煮,ウインナー,御飯,バナナ	木綿豆腐(90g),豚肉(肩ロース)(25g),たまねぎ(40g),にんじん(10g),しめじ(12g),グリーンピース(冷凍)(3g),油(2g),カレールウ(12g),しょうゆ(うすくち)(2g),かつおだし汁(40g),/ウインナー(20g),/米(50g),/バナナ(60g),/ホットケーキ粉(17g),牛乳(14g),いちごジャム(9g),食紅(0g),/牛乳(150g),	いちごミルク,蒸しパン,牛乳150	705(494) 25.8(18.1) 29.4(20.6) 5.0(3.5)	24 月	ピザバーグ,かぼちゃサラダ,コーンスープ,御飯	合いミンチ(50g),たまねぎ(30g),にんじん(7g),ピーマン(1g),卵(10g),チーズ(10g),パン粉(3g),牛乳(6g),食塩(0g),こしょう(0g),ケチャップ(10g),かぼちゃ(55g),きゅうり(9g),ハム(5g),マヨネーズ(8g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/コーンクリーム粉末スープ(17g),牛乳(20g),/米(50g),/食パン(30g),きな粉(3g),砂糖(3g),マーガリン(5g),/牛乳(150g),	きな粉パン,牛乳150	797(558) 29.3(20.5) 36.2(25.4) 5.0(3.5)	
06 木	春巻き,いんげんとちくわのごまマヨ和え,みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ),御飯	春巻きの皮(15g),豚肉(もも)(14g),はるさめ(9g),たまねぎ(19g),たけのこ(水煮)(8g),干ししいたけ(1g),黒さくらげ(1g),酒(1g),油(1g),ごま油(0g),オイスターソース(2g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(1g),/いんげんまめ(ゆで)(30g),きゅうり(15g),にんじん(5g),ちくわ(6g),ごま(1g),マヨネーズ(6g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),/だいこん(18g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/さつままいも(20g),パイ皮	さつままいもパイ,牛乳150	623(436) 20.7(14.5) 21.4(15.0) 8.2(5.8)	25 火	クリームシチュー(ごはん),コロコロサラダ,バナナ	米(55g),豚肉(肩ロース)(20g),たまねぎ(50g),じゃがいも(55g),にんじん(10g),フロッコリーゆで(冷凍)(15g),しめじ(11g),シチューミックスクリーム(20g),牛乳(10g),/コーン(冷凍)(36g),きゅうり(10g),ハム(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),/バナナ(60g),/アメリカンドッグ(25g),油(3g),ケチャップ(2g),/牛乳(150g),	ミニアメリカンドッグ,牛乳150	709(496) 21.4(15.0) 25.2(17.6) 9.8(6.8)	
08 土		クラッカー(15g),きな粉(2g),マーガリン(4g),砂糖(2g),/牛乳(150g),	◎きな粉サンドクラッカー,◎牛乳150	195(136) 7.3(5.1) 10.4(7.3) 0.7(0.5)	26 水	大豆入り炒りどり,肉団子,御飯,パン缶	鶏もも肉(25g),だいず(乾)(17g),れんこん(20g),ごぼう(21g),いんげんまめ(ゆで)(10g),板こんにゃく(20g),にんじん(15g),ちくわ(11g),みりん(2g),しょうゆ(5g),砂糖(2g),かつおだし汁(40g),油(1g),/肉団子(冷凍)(20g),/米(50g),/パン缶(30g),/バナナ(6g),ホットケーキ粉(15g),バター(7g),卵(5g),牛乳(4g),砂糖(3g),/牛乳(150g),	バナナマフィン,牛乳150	630(441) 26.4(18.5) 21.6(15.1) 8.5(5.9)	
10 月	魚のバターしょうゆ焼き,千切り大根の煮付け,すまし汁(ふ・えのき・みつば),御飯	ホキ(60g),しょうゆ(3g),バター(1g),砂糖(2g),酒(1g),本みりん(1g),/切り干しだいこん(7g),にんじん(5g),油揚げ(3g),かつおだし汁(20g),砂糖(3g),しょうゆ(うすくち)(4g),みりん(1g),/焼豆(5g),えのきたけ(8g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/ワッフル(31g),/ジョア(125g),	ベルギーワッフル,ジョア(マスカット)	529(370) 20.7(14.5) 16.2(11.3) 2.6(1.8)	27 木	豚肉のみそ照り焼き,おかかマヨ和え,すまし汁(ふ・わかめ・みつば),御飯	豚肉(もも)(60g),たまねぎ(28g),油(1g),みそ(淡色辛みそ)(4g),本みりん(4g),おろししょうが(2g),しょうゆ(2g),ごま油(1g),酒(1g),砂糖(1g),/フロッコリーゆで(冷凍)(30g),きゅうり(15g),にんじん(5g),かつお節(1g),マヨネーズ(6g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),/焼豆(5g),/カットわかめ(1g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/ヨーグルト(加糖)(75g),	ギリシャ風ヨーグルト	446(312) 22.8(16.0) 13.9(9.7) 2.9(2.0)	
11 火	マカロニグラタン,えびフライ,大豆入りサラダ,わかめ御飯,ミニゼリー	マカロニ(8g),えび(むき身)(12g),たまねぎ(26g),コーン缶(6g),油(1g),ホワイトソース(45g),シチューミックスクリーム(2g),牛乳(15g),コンソメ(1g),とろけるチーズ(10g),/えびフライ(冷凍)(30g),油(4g),/大豆(5g),フロッコリーゆで(冷凍)(28g),きゅうり(15g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/米(50g),炊き込みわかめ(1g),/カップゼリー(30g),/白玉粉(32g),みかん缶(25g),もも缶(黄桃)(25g),パン缶	フルーツ白玉	777(544) 17.7(12.4) 16.7(11.7) 3.8(2.7)	28 金	牛肉と野菜の中華風炒め,えびしゅうまい,御飯,日向夏ゼリー	牛肉(もも)(32g),はるさめ(9g),チンゲンサイ(23g),たまねぎ(42g),にんじん(10g),しめじ(11g),黒さくらげ(1g),油(3g),オイスターソース(2g),しょうゆ(1g),鳥がらだし汁(1g),ごま油(0g),/エビシューマイ(冷凍)(30g),/米(50g),/カップゼリー(60g),/B-1(30g),/牛乳(150g),	バームクーヘン,牛乳150	830(581) 19.6(13.7) 24.4(17.1) 2.7(1.9)	
12 水	鶏のから揚げ,華風あえ,みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ),御飯,黄桃缶	鶏もも肉(65g),から揚げ粉(5g),小麦粉(3g),卵(2g),油(5g),/はるさめ(4g),にんじん(5g),きゅうり(18g),ハム(5g),ごま(1g),鳥がらだし汁(0g),酢(2g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),ごま油(1g),/万能ねぎ(2g),もやし(15g),カットわかめ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/もも缶(15g),/豚肉(肩)(15g),キャベツ(26g),焼きそばめん(45g),中濃ソース(6g),ウスターソース(2g),食塩(0g),白こしょう(0g),/牛乳(150g),	おやつ焼きそば,牛乳150	612(429) 30.3(21.2) 20.0(14.0) 4.2(2.9)						
13 木	焼肉,パゲティサラダ,すまし汁(豆腐・わかめ・みつば),御飯,みかん缶	牛肉(もも)(60g),たまねぎ(33g),しょうが(1g),しょうゆ(3g),砂糖(3g),みりん(3g),ごま(1g),油(1g),/スリガテー(7g),フロッコリーゆで(冷凍)(15g),きゅうり(9g),にんじん(5g),マヨネーズ(8g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/木綿豆腐(20g),カットわかめ(1g),みつば(2g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/みかん缶(10g),/食パン(18g),卵(15g),マヨネーズ(5g),食塩(0g),/牛乳(150g),	卵サンド,牛乳150	644(450) 28.0(19.6) 28.9(20.2) 3.6(2.5)						
14 金	五目玉子焼き,ひじきの煮付け,みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ),御飯	卵(45g),鶏むね肉(20g),にんじん(5g),たまねぎ(9g),みつば(1g),ほんだし(0g),しょうゆ(うすくち)(0g),油(1g),/ひじき(3g),大豆(6g),にんじん(5g),油揚げ(3g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),みりん(1g),かつおだし汁(150g),/チンゲンサイ(15g),油揚げ(3g),万能ねぎ(2g),かつお・昆布だし汁(150g),みそ(淡色辛みそ)(8g),/米(50g),/揚げパン(20g),グラニュー糖(3g),/牛乳(150g),	揚げかにはん,牛乳150	520(364) 22.7(15.9) 20.2(14.1) 3.6(2.5)						
15 土		ホットケーキ粉(10g),バター(10g),卵(10g),砂糖(2g),いちごジャム(4g),食紅(0g),/牛乳(150g),	◎いちごマドレーヌ,◎牛乳150	230(161) 7.0(4.9) 15.2(10.7) 0.2(0.2)						
17 月	さばの竜田揚げ,酢みそあえ,たぬき汁,御飯	さば(60g),しょうゆ(3g),酒(1g),しょうが(0g),片栗粉(11g),油(4g),/ツナ水煮缶(10g),にんじん(5g),チンゲンサイ(55g),淡色みそ(3g),砂糖(3g),酢(2g),/木綿豆腐(20g),油揚げ(3g),板こんにゃく(5g),えのきたけ(8g),にんじん(5g),万能ねぎ(2g),しょうが(1g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(うすくち)(2g),食塩(0g),/米(50g),/たこ(茹)(10g),ねぎ(3g),小麦粉(12g),卵(4g),食塩(0g),あおりのり(0g),ウスターソース(5g),水(6g),/牛乳(150g),	たこ焼き,牛乳150	600(420) 30.0(21.0) 23.5(16.4) 2.6(1.8)						
18 火	ミートスパゲティ,コーンサラダ,スナックスティック(15g),ヤクルト	スパゲティ(45g),合いミンチ(30g),にんにく(0g),たまねぎ(36g),にんじん(8g),小麦粉(2g),油(3g),トマトピューレ(10g),ワイン(赤)(2g),ケチャップ(15g),ウスターソース(4g),砂糖(1g),食塩(0g),粉チーズ(2g),水(30g),/コーン(冷凍)(33g),きゅうり(14g),マヨネーズ(6g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(うすくち)(0g),/菓子パン(15g),/ヤクルト(65g),/米(13g),もち米(12g),きな粉(6g),砂糖(6g),食塩(0g),/牛乳(150g),	きな粉おはぎ,牛乳150	721(505) 24.2(16.9) 23.7(16.6) 6.7(4.7)						

3歳以上(3歳未満)

きりん組さん、卒園おめでとう！3月はリクエストメニューを作ります！
 春らしい暖かい日も増え、今年度も残り1ヵ月となりました。
 子どもたちも先生も、たくさんの思い出を振り返りながら過ごしています。
 給食室も、きりん組さんのことを思いながら、3月はリクエストメニューを作ります。
 今年もたくさんのリクエストをいただきました！まだ、ひらがなもたどどしいですが、一生懸命書いてくれて、とても嬉しく、給食の先生みんなでニヤニヤしながら見させてもらいました。
 今年のきりん組さんは、4月当初はあまりよく食べる印象がありませんでしたが、運動会が終わった頃から、どんどん食べる量も増え、おかわりもたくさん食べてくれるようになりました。
 苦手なものがあって食べるのに時間がかかる子もいますが、最近では完食してくれる姿も見られ、小学生になってもきっと大丈夫だろうと安心しています。
 今年のリクエストメニューのランキングは
【お昼ごはん】
 1位：ビビンバ
 2位：そうめん汁
 3位：ミートスパゲティ
【おやつ】
 1位：たこ焼き
 2位：焼きそば
 3位：豆腐ドーナツ
 毎年なぜかそうめん汁がランクインします。ひなまつりにたくさん食べてもらおうと思います。
 おやつは久しぶりに豆腐ドーナツがランクイン。生地から手作りで、とてもおいしい人気メニューです。楽しみにしててくださいね。
 一生のうちで、食事をする回数は、9万回と言われています。
 園で食べた食事は一生のうちではほんの少しですが、お友だちや先生たちと一緒に食べた給食の味をさくらの思い出と一緒に忘れないでいれてもらえたら嬉しいです。

