【令和5年度】

3月の献立 （1～15日）

【豊北きらきらこども園】

日	曜	献立名	材料名	10時のおやつ（海・風組）	3時の手作りおやつ（全員）	カロリー
1	金	【ひな祭り＆お別れ交流会】 ちらし寿司　魚の竜田揚げ 野菜サラダ お吸い物	鮭フレーク　人参　干し椎茸　板かま　ごぼう　油揚げ グリンピース　卵　桜でんぶ　　魚　生姜　しょうゆ　片栗粉 キャベツ　玉葱　じゃが芋　人参　胡瓜　ハム　マヨネーズ 豆腐　花麩　葱　昆布 **※お弁当と箸はいりません。**	クッキー	カルピス ひなあられ 桜餅 （小麦粉　白玉粉　小豆あん）	550
2	土	スパゲティ ゆかり和え ゆで卵	スパゲティ　豚肉　プレスハム　人参　玉葱　キャベツ ピーマン　ケチャップ　油 キャベツ　ゆかり　　卵	バナナ	オレンジジュース クッキー	289
4	月	カレー マカロニサラダ	牛肉　玉葱　人参　じゃが芋　南瓜　カレールー　油 マカロニ　キャベツ　人参　胡瓜　プレスハム　卵 マヨネーズ	せんべい	チョコパイ	450
5	火	ハンバーグ 野菜のベーコンソテー フライドポテト	合挽肉　玉葱　人参　ピーマン　豆腐　卵　パン粉　油 ベーコン　玉葱　人参　キャベツ　ピーマン じゃが芋　片栗粉　小麦粉　油	オレンジ クッキー	お麩のふ～ちゃん （麩　バター　砂糖）	447
6	水	炒り豆腐 ごま和え	鶏肉　玉葱　人参　じゃが芋　板かま　豆腐　卵 グリンピース　砂糖　しょうゆ　油 法連草　キャベツ　人参　もやし　ごま　砂糖　しょうゆ	ソフトビス	りんごドーナツ （小麦粉　りんご　卵　砂糖　油）	355
7	木	【リクエスト給食】 南瓜コロッケ 酢物	南瓜　合挽き肉　おから　玉葱　チーズ　砂糖　しょうゆ 小麦粉　卵　パン粉　油 キャベツ　人参　カニカマ　卵　みかん缶　砂糖　酢	りんご クッキー	フルーツサンド （食パン　生クリーム　バナナ　苺　みかん缶）	489
8	金	豚カツ ばんさんすう	豚肉　小麦粉　卵　パン粉　油 胡瓜　人参　キャベツ　春雨　プレスハム　卵　砂糖　酢 ごま	ウェハース	たべっ子水族館	320
9	土	卒園式				
11	月	豚汁 ひじき入り卵焼き	豚肉　人参　玉葱　里芋　もやし　ごぼう　大根　油揚げ 豆腐　葱　油　味噌 卵　ひじき　砂糖　しょうゆ	りんご クッキー	ポテト団子 （白玉粉　じゃが芋　きな粉　砂糖　油）	442
12	火	えびと野菜のかき揚げ 法連草のおかか和え	えび　玉葱　人参　さつま芋　コーン　グリンピース　卵 小麦粉　油 法連草　キャベツ　人参　かつお節　砂糖　しょうゆ	ソフトビス	サイコロラスク （食パン　バター　砂糖　牛乳）	426
13	水	お好み焼き 味噌マヨネーズ和え	長芋　キャベツ　もやし　ベーコン　竹輪　卵　小麦粉 葱　かつお節　青のり　お好みソース 胡瓜　人参　若布　味噌　マヨネーズ	ボーロ	ベジタブルおっとっと	379
14	木	竹輪の磯辺揚げ 南瓜のそぼろあんかけ	竹輪　小麦粉　青のり　卵　油 南瓜　鶏ミンチ　人参　玉葱　干し椎茸　グリンピース 油　片栗粉　砂糖　しょうゆ	オレンジ クッキー	ジャムサンド （食パン　苺ジャム　マーガリン）	394
15	金	豚肉と野菜の味噌炒め かき玉汁	豚肉　玉葱　人参　キャベツ　ピーマン　生揚げ　味噌 砂糖　しょうゆ　油 小松菜　人参　卵　煮干し　片栗粉　しょうゆ	せんべい	かっぱえびせん	327

●全　員　　3時のおやつに　＋　ミルク（脱脂粉乳）
●海・風組　10時のおやつに　＋　牛乳