

3月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 小松菜の梅じゃこ和え	スキムミルク せんべい	米、押麦、油、砂糖	牛肉、スキムミルク、かにかまぼこ、しらす干し	だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース、うめ干し	お茶 ボーロ
2	日						
3	月	ちらし寿司 果物 せんざんき 菜の花の和えもの すまし汁	カルピス ひなあられ (手作り) 玄米フレークスナック	米、玄米フレーク、油、片栗粉、砂糖、手まりふ、ごま	鶏もも肉、さけ、卵、無塩バター、かつお節	ほうれんそう、いちご、えのきたけ、にんじん、なばな、スナッフえんどう、糸みつば、こんぶ、しょうが	牛乳 ウエハース
4	火	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ みそ汁	スキムミルク クッキー	米、油、押麦、砂糖	白身魚、スキムミルク、ピザ用チーズ、麦みそ、ハム、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、コーン缶、しめじ、ピーマン、ねぎ	お茶 せんべい
5	水	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	スキムミルク (手作り) サモサ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、押麦、砂糖、ごま	卵、豚肉、スキムミルク、豚ひき肉、さつま揚げ、油揚げ、だいず、しらす干し	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、グリーンピース、ねぎ、こんぶ	牛乳 コーンフレーク
6	木	ごはん チキンカツカレー 大根とツナのサラダ 果物	お茶 ヨーグルト ウエハース	米、じゃがいも、カレーパウダー、油、押麦、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉、ツナ、油漬缶、卵	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	牛乳 ビスケット
7	金	ごはん 魚のみそ煮 スプリングサラダ きのこのスープ	スキムミルク (手作り) フレンチトースト	米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、押麦、油	さば、卵、牛乳、スキムミルク、ハム、麦みそ、無塩バター	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	お茶 ボーロ
8	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごまあえ 果物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、油、ごま	鶏ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ	かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	お茶 クラッカー
9	日						
10	月	ごはん レバー入りハンバーグ スパサラダ かきたまスープ	スキムミルク せんべい	米、パン粉、マヨネーズ、スパゲティ、押麦、油	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、鶏レバー、スキムミルク、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、きゅうり、ねぎ	牛乳 クッキー
11	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ほうれん草と白菜のおかか和え 蒸しかぼちゃ	スキムミルク (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、押麦、ごま、砂糖	白身魚、牛乳、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、ハム、無塩バター、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、らっきょう	お茶 ウエハース
12	水	おにぎり 五目ラーメン ごぼうとポテトの甘辛揚げ 果物	スキムミルク クッキー	ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	スキムミルク、焼き豚	バナナ、ごぼう、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ねぎ	お茶 せんべい
13	木	ごはん 肉じゃが ひじきのミルキーサラダ 厚揚げのみそ汁	スキムミルク (手作り) フルーツクラッカー	じゃがいも、米、しらたき、押麦、マヨネーズ、砂糖、油	厚揚げ、牛肉、スキムミルク、ハム、麦みそ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ、しめじ、コーン、みかん缶、グリーンピース、いちご、ひじき、ねぎ	牛乳 玄米フレーク
14	金	ごはん えびと野菜のかき揚げ リャンパンサンス 果物	スキムミルク 味付けパン	米、小麦粉、さつまいも、油、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	卵、えび、スキムミルク、ハム	りんご、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン	お茶 ボーロ
15	土	ごはん 回鍋肉 切干し大根のおかか和え	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、油	豚肉、スキムミルク、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、切り干しだいこん	お茶 クラッカー
16	日						

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	ロールパン スパゲティミートソース さきいかのサラダ 果物	お茶 (手作り) おはぎ	ロールパン、スパ ゲティ、米、も ち米、油、マヨ ネーズ	つぶしあん(砂糖 添加)、豚ひき 肉、牛ひき肉、き な粉、さきいか、 粉チーズ	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、ホールトマト缶詰、 ピーマン、グリーンピース	牛乳 ウエハース
18 火	ごはん えびぺったん ほうれん草とじゃこのお浸し すまし汁	コーンフレーク	米、玄米フレー ク、コーンフレ ーク、油、小麦粉、 干しそうめん、押 麦	牛乳、えび、だい ず水煮缶詰、かま ぼこ、卵、しらす 干し、かつお節	ほうれんそう、キャベ ツ、えのきたけ、にん じん、コーン、ねぎ	お茶 クッキー
19 水	ごはん 貝だくさん筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	スキムミルク (手作り) あげパン	米、ロールパン、 さといも、砂糖、 油、押麦	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、かに かまぼこ、ちく わ、きな粉	きゅうり、にんじん、 いちご、ごぼう、れん こん、たけのこ、だい こん、しいたけ、いん げん	お茶 ポーロ
20 木	春分の日					
21 金	ごはん ちくわ2色揚げ キャベツのゆかり和え 豚汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 小麦粉、油、押 麦、すりごま、ご ま	木綿豆腐、ちく わ、豚肉、スキム ミルク、麦みそ、 卵、しらす干し	キャベツ、ごぼう、に んじん、たまねぎ、だ いこん、きゅうり、ね ぎ、あおのり	お茶 クラッカー
22 土	ごはん 麻婆豆腐 チーズサラダ 果物	スキムミルク クラッカー	米、押麦、マヨ ネーズ、油、砂 糖、片栗粉	木綿豆腐、スキム ミルク、豚ひき 肉、チーズ、み そ、ハム	バナナ、トマト、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、にら	牛乳 ビスケット
23 日						
24 月	ごはん 真珠蒸し 五目和え 果物	スキムミルク ビスケット	米、もち米、片栗 粉、押麦、ごま 油、ごま、砂糖	豚ひき肉、スキム ミルク、ちくわ	バナナ、もやし、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、コーン、干しし いたけ	お茶 せんべい
25 火	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ スープ	スキムミルク (手作り) もちもちドーナツ	米、じゃがいも、ホッ トケーキ粉、白玉粉、 砂糖、油、小麦粉、押 麦、マヨネーズ、すり ごま	さけ、スキムミル ク、牛乳、卵、ハ ム、きな粉、パ ター	ごぼう、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しめじ、コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
26 水	ごはん ひじきの炒り煮 春雨サラダ 粉ふき芋	スキムミルク バターブリッツ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、はる さめ、押麦、油、 砂糖	豚肉、スキムミル ク、さつま揚げ、 油揚げ、ハム、だ いず	きゅうり、にんじん、 しめじ、いんげん、ひ じき、あおのり	牛乳 コーンフレーク
27 木	ごはん チキンハワイアン 海藻サラダ みそ汁	スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン	米、さつまいも、ホッ トケーキ粉、油、砂 糖、押麦、片栗粉、小 麦粉、黒砂糖、ごま油	鶏むね肉、スキムミル ク、牛乳、かにかまぼ こ、卵、麦みそ、油揚 げ、粉チーズ	パイン缶、きゅうり、パイ ナップ(天然果 汁)、たまねぎ、しめ じ、コーン、レモン果 汁、ねぎ、わかめ	牛乳 果物
28 金	ごはん クリームシチュー ツナサラダ 果物	スキムミルク クッキー	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、牛乳、ツ ナ油漬缶	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、ブロッ コリー、トマト、にんじ ん、レモン果汁	お茶 クラッカー
29 土	ごはん ほうれん草と卵の炒め物 けんちん汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、油	木綿豆腐、卵、豚 肉、スキムミル ク、ベーコン、油 揚げ	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、ごぼ う、ねぎ	お茶 ポーロ
30 日						
31 月	ごはん ハニーチキン ポテトサラダ スープ	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、米、 マヨネーズ、押 麦、はちみつ、油	鶏もも肉、スキム ミルク、ハム	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン缶、レ モン果汁、ねぎ	お茶 ウエハース

この1年を振り返り、たくさん食べられるようになったり、苦手でも食べてみようと思える気持ちや、スプーンやお箸が上手に使えるようになったり・・・子どもたちの成長ぶりに驚くことが多いのではないのでしょうか。子どもたちはいろいろな食体験を通して、様々な食材に触れ、家族や友達と楽しい食卓や給食の時間をすごす中で一緒に食べたい人がいて、食べられるものや食べたいものがたくさん増えています。年長さんは小学校へ行っても、また新しいクラスへ進級する子たちも、これからも食べることは楽しくおいしいと感じながら元気に成長していってほしいと思います。