

## 令和5年度 3月 オーガニック給食 献立表

◎3月の給食目標は『友達と楽しくしっかり食べよう』です。

きりん組は、保育園生活最後の1か月なので、きりん組の子どもたちからのリクエストメニューや人気だったメニューを多く取り入れました。下線が引いてあるメニューがリクエストメニューです。

日	曜日	昼食	おやつ	夕食
1 30	水 木	海苔の佃煮ご飯 ぶりの甘酢おろしがけ 菜の花の白和え 京菜のみそ汁	黒ごませんべい	マーボー豆腐丼 ブロッコリーの中華和え チンゲン菜のスープ
2 16	木	ソースチキンカツ丼 春雨サラダ 赤みそのみそ汁	レーズン蒸しパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鮭のきのこクリームソース さつま芋のいとこ煮 春野菜のコンソメスープ
3 17	金	玄米入りご飯 すずきのムニエル 白菜のフレンチサラダ 春野菜のポタージュ はるか	春キャベツの お好み焼き いりこ	玄米入りご飯 豚肉と大根の角煮 京菜とひじきの和え物 菊芋のみそ汁
4 18	土	玄米入りご飯 豆腐の五目炒め ほうれん草のナムル 油揚げのみそ汁	かりんとう	しらすピラフ タアサイのごま和え 小松菜のみそ汁 バナナ
6 20	月	玄米入りご飯 カジキの和風パン粉焼き 小松菜と油揚げのお浸し しめじのみそ汁	玉葱とウインナーのピザパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鶏肉のマーマレード煮 ラディッシュのピクルス風 里芋のみそ汁 早香
7 28	火	玄米入りご飯 生揚げ入り八宝菜 ビーフンのマヨサラダ かぶの中華スープ キウイフルーツ	きな粉ドーナツ いりこ	さつま芋ご飯 ぶり大根 菜の花のおかか和え 豆腐のみそ汁
8 22	水	玄米入りご飯 鮭のマヨソース キャベツのゆかり和え 吉野汁	クリームサンド クラッカー	玄米入りご飯 豆腐の肉みそグラタン わかめとしらすの酢の物 ほうれん草のすまし汁
9 23	木	わかめご飯 豆腐つくね さつま芋のミルク煮 えのきのみそ汁	バナナとチーズのホットケーキ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鱈の西京漬け 春雨とひき肉のカレー炒め 白菜のすまし汁
10 24	金	玄米入りご飯 あじの竜田揚げ ブロッコリーのゆずドレッシング 生揚げのみそ汁	ひじきの炊き込みおにぎり いりこ	豚肉の生姜焼き丼 かぶのさっぱり和え わかめスープ
11 25	土	肉みそ丼 切り干し大根の煮物 菜の花のすまし汁	ミレービスケット おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 すずきの葱マヨ照り焼き ほうれん草のソテー 高野豆腐のみそ汁 ネーブルオレンジ
13 27	月	玄米入りご飯 鱈の幽庵焼き ラディッシュのツナ和え キャベツのみそ汁 早香	小松菜の パウンドケーキ いりこ	玄米入りご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜の塩昆布和え しいたけのみそ汁
14 31	火 金	春野菜の手作りチキンカレーライス 海藻サラダ バナナヨーグルト	14日 誕生日会おやつ 豆乳もち	ゆかりご飯 カレーの煮付け 白菜の和風マヨ和え のらぼうなのみそ汁
15 29	水	玄米入りご飯 さばのみそ煮 京菜とじゃこのサラダ ちくわのすまし汁	はとむぎおこし	たくあん入り納豆ご飯 生揚げのそぼろあんかけ キャベツの梅ドレッシング タアサイのみそ汁 キウイフルーツ

★3日のおやつと夕食は、ひな祭り行事食になります。

★20日の夕食は、お別れ会行事食になります。

今月の 平均	乳児		幼児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	32.0g	799kcal	40.1g	999kcal