



令和4年3月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ◆さきいかのかみかみサラダ はくさいのみそじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ポークハム とうふ あぶらあげ ちくわ みそ	キャベツ たまねぎ あおピーマン あかパプリカ コーン りんご しょうが にんにく れんこん こまつな にんじん はくさい もやし なまいしたけ ねぎ	450 17.6
2	水	行事食【桃の節句】 とりそぼろどんぶり(セルフ) ぎゅうにゅう なのはなとキャベツのごまあえ てまりふのすましじる ひなあられ	ごはん さとう ごま てまりふ あられ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん しょうが しめじ コーン さやいんげん なのはな ほうれんそう ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	413 17.5
3	木	パン ぎゅうにゅう こめこかぼちゃグラタン ツナサラダ ポトフ	パン こめこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ おから とうにゅう とりにく ミニウインナー	かぼちゃ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	499 18.0
4	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそかけ ブロッコリーとハムのこうみあえ いもだんごじる	ごはん さとう ごま ごまあぶら いもだんご	ぎゅうにゅう さわら みそ ポークハム とりにく	にんにく ブロッコリー だいこん はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	429 21.0
7	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじあげ はるさめのオイスターいため ぎょうざスープ	ごはん でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく だいちこ	しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ	469 19.4
8	火	カレーライス ぎゅうにゅう プレーンオムレツ こまつなのナムル	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご やきぶた	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん こまつな もやし ねぎ	444 13.8
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがやき やさいのツナあえ のっぺいじる	ごはん はちみつ さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とりにく こんぶ	しょうが だいこん みずな ほうれんそう にんじん ごぼう しめじ ねぎ	472 20.3
10	木	パン ぎゅうにゅう ◆いかのねぎしおいため ◆ごぼうのオーロラサラダ マーボービーフンスープ	パン さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ ビーフン でんぷん	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ ごぼう さやいんげん いら たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	444 21.8
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼしやき ◆たくあんあえ みそおでん	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	たくあん もやし にんじん こまつな だいこん こんにゃく	466 22.9
14	月	かつめし(げんりょうごはん) (とんかつ キャベツのカレーソテー) ぎゅうにゅう わかめスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こめこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ とりにく	キャベツ もやし にんじん トマト たまねぎ ねぎ にんにく	455 16.9
15	火	なめし ぎゅうにゅう ウインナーのいためもの ◆きんぴらごぼう するがじる おいおいケーキ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら こめこ さといも でんぷん	ぎゅうにゅう いわし ミニウインナー ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	あおな しめじ チンゲンサイ たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ はくさい だいこん しょうが	561 20.2

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお餅をいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちはひし形をした「桃・白・緑」の三色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられ、関東地方では米粒形の甘いポン菓子が親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子があるので、一部を紹介します。

地域色あふれる
ひな祭りのお菓子

<p>おこしもん あしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう あしげんしんじまわしき (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり きょうと (京都府)</p>	<p>おいり とり (鳥取県)</p>
<p>からすみ かき (岐阜県)</p>	<p>くじらもち やまがね (山形県)</p>	<p>まんがど きんがわ いしかわびかなざわし (石川県金沢市)</p>	<p>うずまきもち かがわ (香川県)</p>