東平野幼稚園

2025年3月　給食だより

みんな　げんきでね！

マークが付いているメニューは、
年長さんのリクエストメニューです。

	ゆり	すみれ
1位	ポテト	ハンバーグ
2位	ラーメン	カレー
3位	ハンバーグ	から揚げ

〈　アレルギー表示　　●卵（→アレルギー対応）　〉

※マヨネーズ（卵から出来ている）の代わりにマヨドレ（大豆から出来ている）を使用しています

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	土	焼そば 白菜のお浸し 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 人参・白菜 青ねぎ	焼きそば用麺・油 おつゆ麩	とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし
★ 3	月	五目寿司 高野豆腐の煮物 花麩のすまし汁 ひなあられ	しらす・桜でんぶ 凍り豆腐	れんこん・干しいたけ・人参・さやえんどう・コーン・のり ほうれん草・人参 わかめ	米(国産)・砂糖 砂糖 花麩 ひなあられ	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩
4	火	豚肉の生姜炒め 小松菜のお浸し ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ さやいんげん・コーン わかめ	油 油 米(国産)	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ だし
5	水	ポークカレー ほうれん草の納豆和え フルーツ（パイン）	豚肉 納豆	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 パイン（缶詰）	米(国産)・押麦・じゃが芋・油	カレーフレーク 醤油
6	木	鶏肉の唐揚げ スパゲティのケチャップソテー 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・ピーマン 白菜・小松菜・人参・塩昆布 大根	でん粉・油 スパゲティ・油 米(国産)	醤油・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ だし
7	金	ハンバーグデミグラスソース コールスロー風サラダ ポテトフライ ごはん コーンクリームスープ	ハンバーグ 低脂肪乳	玉ねぎ・トマトピューレ キャベツ・人参 コーン	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 米(国産)	料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 塩 塩 コーンクリームスープの素
8	土	塩ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と大根のゆかり和え	ちくわ 豚ひき肉	玉ねぎ・人参・白菜・緑豆もやし・にんにく かぼちゃ・人参 小松菜・大根	ラーメン・油・調合ごま油 油・砂糖・でん粉	醤油・中華だし・塩・本みりん だし・料理酒・醤油 ゆかり
17	月	肉団子の照り煮 チンゲン菜の中華和え 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	ミートボール 凍り豆腐・●卵（→卵なし） 赤みそ・白みそ	しょうが チンゲン菜・コーン・人参 玉ねぎ わかめ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油 だし
18	火	きつねうどん かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシング和え	味付け油揚げ 鶏ひき肉 ちくわ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 かぶ・人参・グリンピース ブロッコリー・玉ねぎ	うどん 油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん 青じそドレッシング(ノンオイル)
19	水	三色丼 切干大根サラダ 味噌汁	豚ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 切干大根・人参・きゅうり わかめ	米(国産)・押麦・砂糖・油 砂糖・調合ごま油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・酢・本みりん だし
21	金	ミンチカツ ほうれん草のお浸し ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	●メンチカツ（→豚肉の炒め物） 大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・えのきたけ 玉ねぎ・ピーマン 大根	油 米(国産)	醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ だし
22	土	あんかけうどん かぼちゃの煮物 さつま芋の甘煮	豚肉	人参・しめじ・小松菜・だし昆布 かぼちゃ	うどん・でん粉 砂糖 さつま芋・砂糖	つゆ だし・醤油・料理酒
24	月	豚肉のチャプチェ のり塩ポテト ごはん 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・人参 あおさのり ほうれん草・人参	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 中華だし・醤油・塩
25	火	醤油ラーメン 蒸しシューマイ 大根と胡瓜のゆかり和え	鶏肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース ゆかり
26	水	豚じゃが 小松菜と白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース 小松菜・白菜・人参 わかめ	じゃが芋・油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
27	木	白身魚の天ぷら野菜あんかけ ほうれん草ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	白身魚の天ぷら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ほうれん草・緑豆もやし・人参 かぼちゃ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし
28	金	ポークハヤシライス ひじきサラダ フルーツ（黄桃）	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ ひじき・人参・グリンピース・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ だし・醤油・本みりん
29	土	のっぺいうどん 小松菜とキャベツのおかか和え かぼちゃの煮物	鶏肉 かつお節	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒
31	月	マーマレードチキン ナムル じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ほうれん草・にんにく わかめ	小麦粉・油・マーマレード・でん粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油・塩 チキンコンソメ だし

栄養価の平均　エネルギー　353kcal　たんぱく質　11.1g　脂質　8.5g　カルシウム　61mg　食塩相当量　1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。