



3月ようちえんメニュー



あたたかい春はもうすぐだよ
元気いっぱい楽しく過ごそう！

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



1日



ちらし寿司
エビフライ
青菜とあさりの磯和え
大根そぼろ煮

カロリー
400kcal
たんぱく質
14.7g

4日



チョコッペパン
チキンカレー
コールスローサラダ
パイン缶

カロリー
404kcal
たんぱく質
9.4g

5日



国産かつおフライ
金平ごぼう
ツナサラダ

カロリー
439kcal
たんぱく質
13.6g

6日



鶏肉味噌マヨ焼き
青菜とカニカマのお浸し
ひじきの炒り煮

カロリー
439kcal
たんぱく質
14.7g

7日



パインコッペパン
豚肉コロッケ
ブロッコリーソテー
カニカマコンサラダ

カロリー
439kcal
たんぱく質
10.1g

8日



ポークチャップ
ポイルもやし
海の野菜のサラダ

カロリー
405kcal
たんぱく質
14.3g

11日



バーガーパン
ハンバーグトマトソース
スバゲッティーソテー
キャベツと竹輪のマヨ醤油和え

カロリー
411kcal
たんぱく質
10.5g

12日



ウイナーシチュー
ブロッコリーとエビのサラダ
揚げギョーザ

カロリー
412kcal
たんぱく質
11.3g

13日



さば塩焼き
切干大根ソテー
ポテトサラダ

カロリー
445kcal
たんぱく質
15.2g

14日



オニオンコッペパン
鶏の唐揚げ
焼きビーフン
カリフラワーサラダ

カロリー
414kcal
たんぱく質
11.9g

15日



オムレツ
ミートボール
キャベツと鶏肉のごま煮

カロリー
405kcal
たんぱく質
14.6g

18日



パインコッペパン
イカフライ
キャベツともやしのおかか和え
ポークビーンズ

カロリー
407kcal
たんぱく質
14.1g

19日



鶏照り焼き
中華春雨
肉じゃが

カロリー
446kcal
たんぱく質
14.7g

20日



春分の日

21日



背割りコッペパン
とんかつ
レンコンとベーコンのソテー
大根和風サラダ

カロリー
414kcal
たんぱく質
12.4g

22日



キーマカレー
シエルマカロニサラダ
プチケーキーマブル

カロリー
447kcal
たんぱく質
10.2g

25日



黒砂糖コッペパン
チキンカツ
焼きそば
ひじきとツナのサラダ

カロリー
444kcal
たんぱく質
12.2g

26日



ハンバーグおろしソース
フライドポテト
筑前煮

カロリー
440kcal
たんぱく質
11.1g

27日



星のコロッケ
マカロニポリタン
海鮮和え

カロリー
448kcal
たんぱく質
13.6g

28日



チョココッペパン
豚肉生姜炒め
ポイルキャベツ
ハムサラダ

カロリー
445kcal
たんぱく質
16.8g

29日



あじの胡麻焼き
ブロッコリーのおかか和え
大豆の五目煮

カロリー
400kcal
たんぱく質
17.4g

★材料の入荷の都合により、一部献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。
★食品衛生の為、お弁当は風通しの良い涼しい場所で保管し、お早めにお召上がり下さい。
★魚料理は骨抜きしておりますが、万一の事を考え召し上がるよう、ご指導ください。
★お届けするお弁当容器は、写真と異なる場合がございます。

給食センターからのお願いです。

お使いになられる箸・スプーン・フォークには記名をお願い致します。
スペースがございましたら幼稚園名もご記入いただけますと
迷子の際お戻ししやすくなります。ご協力お願い致します。



●お問い合わせ●

協同組合 多摩給食センター

羽村市神明台2-5-36
TEL:042-554-1002

FAX:042-554-1213



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
白身魚バター風味焼 ハッシュドポテト ピーマンソテー 野菜入鶏つくね・フロッキー みかん缶 ご飯	豚丼風煮 焼さつま芋 たら竜田揚げ ピー千缶 ご飯	千キンケチャップ焼 ソーセイジ天ぷら もやしピーマンソテー フロッキーベーコン炒め アロエ缶 ご飯	鮭汐焼 揚げ餃子 マロニー野菜炒め がんも煮 りんごダイス缶 野菜ふりかけご飯	豚肉野菜炒め 竹輪天ぷら 野菜餃子 パン缶 ご飯
エネルギー 394kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 406kcal 蛋白質 19.3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.4g	エネルギー 406kcal 蛋白質 14.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 20.0g
8	9	10	11	12
ハンバーグ コーンボールフライ フロッキー人参ソテー さつま揚げ煮 洋なし缶 ご飯	揚げたご焼 ミートボール ほうれん草ソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯	マカロニナポリタン 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッキー 照焼肉団子 いちごジャム 食パン	豚肉コロッケ 花しんじょう焼 もやしピーマンソテー キャベツボール・フロッキー アロエ缶 ご飯	千キンカツ とうもろこしつまみ揚げ焼 肉ニラもやし炒め さつま芋甘煮 りんごダイス缶 ご飯
エネルギー 404kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 420kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 365kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 412kcal 蛋白質 9.7g	エネルギー 430kcal 蛋白質 11.4g
15	16	17	18	19
ヒレカツ 野菜豆腐焼 スパゲティナポリタン 南瓜煮・フロッキー パン缶 ご飯	かじきまぐろ味噌漬け焼 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー ポーク焼売 ピー千缶 玉子ふりかけご飯	豚肉味噌煮 焼ポテト 竹輪天ぷら みかん缶 ご飯	鶏の照焼 えび揚げ餃子 いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草ツナ人参ソテー 豆腐焼売 アロエ缶 ご飯
エネルギー 422kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 434kcal 蛋白質 18.1g	エネルギー 407kcal 蛋白質 16.4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.9g
22	23	24	25	26
鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜人参ソテー えびボール煮 りんごダイス缶 ご飯	えびカツ フランクケチャップソテー もやしピーマンソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯	じゃが芋カレーとほうろ煮 とうもろこしつまみ揚げ焼 大豆ナゲット パン缶 ご飯	さわら照焼 揚げ餃子 ほうれん草人参ソテー 高野豆腐煮 金時豆 玉子ふりかけご飯	メンチカツ 焼ポテト フロッキーコーン人参ソテー がんも煮 ピー千缶 鮭ふりかけご飯
エネルギー 436kcal 蛋白質 9.7g	エネルギー 422kcal 蛋白質 13.3g	エネルギー 412kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 417kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 409kcal 蛋白質 11.7g

29

昭和の日

30

南瓜挽肉フライ
鶏ごぼう巻き
マロニー野菜炒め
人参煮・フロッキー
りんごダイス缶
おかかふりかけご飯
エネルギー 419kcal
蛋白質 9.2g

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上げの際十分にご注意ください。

※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。

※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。

※ 学期始めデザートに、いちごみかんの二色ゼリー がつきます。

お米パワーを見直そう!!

お米を食べると・・・口の中でいろいろなおかずを混ぜながら食べます

- ・味を敏感に感じます
- ・唾液がたくさん出ます

種類（スパゲティ）やパン（菓子パン）は味がついているので、ごはんのようにはいきません。ごはんは子どもの五感を育てます。ごはんは腹もちがよく、太りにくい

- ・粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え、腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

ごはんはどんなおかずでもあいます

- ・パンにあうおかずもあわないおかずもごはんはどんなおかずでもあいます。

繊維質が多く、便秘になりにくい

- ・穀物は食物繊維が豊富です。便秘解消にぴったりです。

QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。

お料理 むさしの
(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

お料理 武蔵野

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>