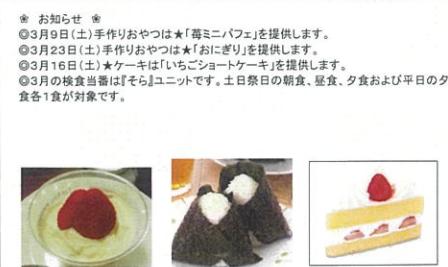


令和6年3月予定献立表

月	火	水	木	金 1日	土 2日	日 3日
朝食	卒業おめでとうございます。 小学校、中学校、高校を卒業する生徒、ご家族の皆様、卒業おめでとうございます。 今年度は、大きな変化のある1年でした。 6月に新しい建物が完成し、引越しまで経験しました。 引越しによって、子供たちが不安な気持ちになってしまふことを心配しましたが、少しづつ笑顔が増え、落ち着いて過ごすことができています。（日々の生活の様子はホームページのブログでもご覧いただけます） さて、園の食事では成長期のお供たちに必要な栄養素が不足しないよう配慮を立てています。そのため、できるだけ残さず食べていただけると、バランスよく必要な栄養を摂ることができます。小学校入校から高校卒業まで、個人差はありますが、12年間で約50cm身長が伸び、骨も丈夫になります。 ・スレスに負けない、強くて丈夫な体を作るため、おいしく残さず食べができるように、これからも工夫を続けて、食べることの大切さを伝えていきたいと思います。					
昼食						
夕食						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉と車輪の卵とじ キャベツときのこのマヨ和え しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンヌスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 じゃが芋のクリーム煮 野菜とコーンのソテー かにまとブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 小松菜と大根のからし和え 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 豚のスープ ボテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳
昼食	ビーフン ビーフンスープ みそボテト わなかめサラダ中華ドレ 温泉卵	ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじがいのソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラーのスープ 鶏のミエルトマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 コンソメスープ 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみとキャベツの和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 コンソメスープ 鶏のトマトガリックソース ベーコンと南瓜のソテー チーズサラダ	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼ソース 五目金平 ツナと野菜の和え物 【手作りおやつ】苺ミニパフェ サラミサラダ
夕食	ご飯 すまし汁 鶏の味噌だれ 牛肉と大根の煮物 ほなれん草とちくわの和え物 青りんごゼリー いよかん	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ いよかん	④肉汁うどん ④豚肉の卵とじ丼・すまし汁 蒸しポテト ハンバーグと小松菜の和え物 あんみつ	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース たけのこの卵の中華炒め わかめと大根の和え物 アロエみかん	④回鍋肉種 ④回鍋肉片・スープ 甘辛ボテト パンサンスター 清美オレンジ	ご飯 コンソメスープ 鶏の中華あんかけ 豚肉の練切り炒め 小松菜とキャベツのこまあえ ダイスゼリー・みかん
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国入り 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 かにまとじが芋のサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ 鶏のトマト煮 キヤベツのごまだれ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 鰯缶とオクラの和え物 温泉卵 牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草ともやしのソテー 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりボテト 野菜のナムル ヨーグルト	【弁当】電気点灯のため停電 ご飯・鶏の照り焼き オムレツ・ソーセージ 大根の煮物・フルーツ缶 ほうれん草ともやしのこまあえ	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のお浸し	ご飯 わかめスープ ブルコギ（韓国風焼肉） 枝豆ボテト キヤベツの昆布和え	ご飯 コンボタージュスープ 鮭のパン粉焼き ソーセージヒーマンのソテー ^{チーズ} チーズとハムのサラダ	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき 小松菜の梅和え 【手作りおやつ】ショートケーキ
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け ぶどうゼリー	ご飯 にら玉スープ 豚肉にんにくソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え 清美オレンジ	④魚介のバスター(北九州特行) ④パエリ亞(北九州特行) 南瓜のクリームスープ ミートローフ ボテトサラダ アロエみかん	ご飯 ごぼうスープ 鶏の豆乳粉焼き 枝豆ボテト ホタテと大根サラダ ダイスゼリー・りんご	ご飯 ジュリエンヌスープ 鶏肉から揚げ マカラニグラタン サーモンサラダ 紅白ゼリー【卒業祝い】	ご飯 カレースープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜のグラッセ チーズとツナのサラダ マンゴーブリ
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草の昆布和え しらす干し 牛乳	ご飯 きのこのスープ ひき肉入り卵焼き ツナとキャベツサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ かにまとカリフラワーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キヤベツのこまあえ 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 なすのスープ スランブルエッグ コロコロサラダ バナナ・牛乳
昼食	ご飯 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとマカロニのソテー ^{冷しゃぶ} 野菜のナムル	ご飯 ピーフンスープ 豚キムチ炒め コンボテト かにまと白菜の和え物 みかんジュース	コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ソーセージと野菜のソテー ^{れんこん} じゃこにゅうじや	ご飯 ごぼうスープ シラフの蒲焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花ともやしの和え物 ジョアブルーベリー	ご飯 すまし汁 鮭と豆乳のソテー ^{豚肉} 豚肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え	ご飯 カレースープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜のグラッセ チーズとツナのサラダ マンゴーブリ
夕食	梅しそご飯 すまし汁 豚肉おろしソース 豆腐の卵とじ 白菜と人参のおかか和え 清美オレンジ	ご飯 すまし汁 豆腐あんかけご飯・すまし汁 ちくわ天とさつまいも天 大根のおかか和え ミックスフルーツ	④豆腐あんかけうどん ④豆腐あんかけご飯・すまし汁 ちくわ天とさつまいも天 大根のおかか和え 水羊羹	ご飯 中華風スープ チキン南蛮タルタルソース じゃが芋のソテー ^{ナボリタン} コールスローサラダ プリン	ご飯 ハム比ラフ 野菜スープ フライドチキン ナボリタン コールスローサラダ ミニケーキ【卒業祝い】	ご飯 ひき肉カレー いかとマヨリの香味炒め チキンマカロニサラダ りんご
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ キャベツときゅうりの和え物 韓国入り 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き バスタラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	④はつみつパン ④ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにまと豆腐の中華煮 サラミとキャベツのこまあえ 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポーチチャップ チーズボテト ツナとアスパラのサラダ	豚丼 すまし汁 さつま揚げと高野豆腐の煮物 かぶのゆず和え	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜のゆず和え	ご飯 すまし汁 鶏の塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 ツナとアスパラの和え物 ヨーグルト	オムチャキンライス 甘鶏のレモンバターリース キヤベツのフレンチサラダ	④青椒肉絲 ④青椒肉絲 野菜スープ スイートボテト風 ほうれん草のこまあえ ヨーグルト
夕食	かやくご飯 すまし汁 エビパライ ごぼうサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ なすとビーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物 清美オレンジ	④かきたまうどん ④ご飯・かきたま まぐろの天ぷらあまだれ 南瓜とブロッコリーのチーズ和え アロエみかん	ご飯 ほうれん草のスープ チーズハンバーグ フライドボテト キヤロットサラダ 寒天フルーツ	ご飯 コンソメスープ ツナパバグ 野菜のホットマリネ ササミとチーズのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまそかけ ツナジャガ芋煮 ほうれん草ともやしのナムル ぶどうゼリー



3月の栄養価【1日当たりの平均】

エネルギー	2,211 kcal
タンパク質	94.4g
脂質	66.7g

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー
タンパク質
脂質

2,232 kcal
92.6 g
65.2 g