

# 3月(第2週目)の給食

3月10日(月)

- ・ごはん
- ・照り焼きチキンのタルタルソースがけ
- ・ゆでブロッコリー
- ・切り干し大根のみそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●  
鶏肉・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油  
マヨネーズ

- 体の調子を整える●  
生姜・玉ねぎ・ブロッコリー  
キャベツ・切干大根・人参  
ねぎ

3月11日(火)

- ・ドライカレー
- ・さっぱりサラダ
- ・いちご
- ・アシドミルク
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●  
合いびきミンチ・アシドミルク  
いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・植物油・砂糖

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト  
コーン・キャベツ・きゅうり  
パイン・いちご

3月12日(水)

卒園式

3月13日(木)

- ・ごはん
- ・豚肉のしょうが焼き
- ・根菜とブロッコリーの  
ごまマヨネーズ和え
- ・みかん
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●  
豚肉・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油  
さつまいも・マヨネーズ・ごま

- 体の調子を整える●  
玉ねぎ・しょうが・れんこん  
人参・ブロッコリー・みかん

3月14日(金)

- ・ごはん
- ・チャプチェ
- ・青菜のナムル
- ・かぶとコーンの豆乳スープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●  
豚ミンチ・豆乳・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・春雨・植物油・砂糖  
ごま油・ごま

- 体の調子を整える●  
人参・キャベツ・ピーマン  
玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草  
小松菜・コーン・かぶ