

# 3/3 (金) 修正版

修正内容：3/18 (土) 卒園式 家庭保育協力日となるため 献立を追加

## 2022ねんど きゅうしょく☆こんだて 3がつ

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
月平均栄養価 エネルギー 449kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.8g		ゆかりごはん にくじゃが 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたき だいこんごまあえ だいこん、きゅうり、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん とりからあげ とりもも肉 はるさめさらだ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん まーぼーとうふ 豚ひき肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐 ふる一つ ぎゅうにゅう	しょうゆらーめん 生めん、にんじん、豚肩ロース、ほうれんそう、わかめ、ねぎ ふる一つ ぎゅうにゅう
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん みーとぼーる 豚ひき肉、鶏ひき肉 きゃべつのごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけふりったー サケ わふうさらだ キャベツ、にんじん、もやし、ワカメ くだもの ぎゅうにゅう	びらふ ソーセージ、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン しょやきとり 鶏もも こんそめすーぶ たまねぎ、キャベツ ふる一つ ぎゅうにゅう	おわかればーていー さんどいっち なぼりたん ぼてと はんばーぐ ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん びびんばふう 豚ひき肉、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	やきうどん ゆでうどん、豚肩ロース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり ふる一つ ぎゅうにゅう
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん ちきんかつ とりもも肉 ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん さけむにえる サケ ぶろっこりーいため プロッコリー、にんじん、しめじ ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ごぼうちゃぶちえ はるさめ、豚肩ロース、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、ごま きゅうりのすのもの きゅうり、わかめ、キャベツ ふる一つ ぎゅうにゅう	みーとそーすすばげてい スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ ゆでぶろっこりー ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ぼーくかれー 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ ふる一つ ぎゅうにゅう	きのごやさいうどん 干しうどん、にんじん、たまねぎ、豚肩ロース、まいたけ、えのき、はくさい ふる一つ ぎゅうにゅう
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん ちきんしちゅー 鶏もも、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、プロッコリー、しめじ、コーン ふる一つ ぎゅうにゅう	おやすみ	きつねうどん 干しうどん、油揚げ、ほうれん草、鶏もも、にんじん ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん てりやきちきん 鶏もも まかろにさらだ にんじん、キャベツ、きゅうり、マカロニ ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん しょうがやき 豚肩ロース、たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん ふる一つ ぎゅうにゅう	やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり ふる一つ ぎゅうにゅう
27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん ぶるこぎ 豚肩ロース、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、もやし、ごま ふる一つ ぎゅうにゅう	わかめごはん いりどり とりもも肉、にんじん、だいこん、ごぼう、凍り豆腐、こんにゃく、さやえんどう きゅうりしょうゆづけ きゅうり ふる一つ ぎゅうにゅう	きんぴらごはん にんじん、ごぼう、鶏ひき肉 とんじる 豚肩ロース、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいも、ねぎ、木綿豆腐、こんにゃく ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん だらいかれー 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、セロリ ふる一つ ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかどん 鶏もも、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、たけのこ、プロッコリー、はくさい ふる一つ ぎゅうにゅう	