

# 給食だより(3月の献立)



社会福祉法人 大谷会  
安桜保育園

	献立	間食(♪手作りおやつ)		カロリー
		未満児	以上児	未満児/以上児
1	水 かみかみライス 酢の物 かき卵汁 バナナ	いちご	えびせん フルーツ牛乳	638/691
2	木 カレーうどん コロッケ ロールパン 幼児牛乳	ゼリー	天むす風おにぎり お茶	504/584
3	金 ちらし寿司 シュウマイ そうめん汁 いちご ゼリー	オレンジ	ひなあられ ジョア	521/589
4	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			511/572
5	日			
6	月 ご飯 栄養ひじき みそ汁 餃子	バナナ	米粉カップケーキ アシド	538/599
7	火 ウィンナーピラフ ポトフ りんご	乳卵抜きプリン	せんべい ジュース	499/550
8	水 ご飯 味噌おでん バンサンスー 白菜のスープ	ゼリー	フライドポテト 幼児りんご	534/598
9	木 パン・牛乳 から揚げ シチュー オレンジ	ポーロ	プリンアラモード 気になる野菜	504/577
10	金 <b>お別れ遠足</b>	ゼリー	遠足のお菓子	443/452
11	土 おにぎり バナナ ゼリー 牛乳			470/490
12	日			
13	月 牛丼 すまし汁 ゼリー	バナナ	こつぶっこ ビタヨーグル	573/684
14	火 ご飯 鯖のみそ煮 けんちん汁 ポテトサラダ	オレンジ	ベジタべる アンパンマンジュース	590/605
15	水 鮭ごはん とり天 ブロッコリーのサラダ すまし汁 ポンチ	ゼリー	♪ケーキ 乳酸菌	579/635
16	木 パン・牛乳 豚肉のパン煮 もやしのサラダ バナナ	いちご	♪ピザトースト お茶	552/583
17	金 ご飯 鶏肉と大豆の五目 ゆかり和え トマトのスープ	乳卵抜きプリン	ミレー アシドミルク	428/546
18	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			510/530
19	日			
20	月 スタミナ丼 たぬき汁 和え物	バナナ	チーズ蒸しパン 飲むヨーグルト	529/565
21	火			
22	水 チキンライス 餃子 リンゴのサラダ スープ いちご	ゼリー	♪きな粉おはぎ お茶	510/556
23	木 パン・牛乳 ハンバーグ ミネストローネ ブロッコリー	バナナ	ぼたぼた焼き 気になる野菜	551/610
24	金 ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	りんご	サッポロポテト アンパンマンジュース	545/634
25	土 おにぎり バナナ ゼリー 牛乳			448/495
26	日			
27	月 <b>卒園式</b>			
28	火 ピラフ キャベツのスープ	ゼリー	せんべい ジュース	479/501
29	水 カレーライス フルーツポンチ	乳卵抜きプリン	クッキー 乳酸菌	498/510
30	木 焼きそば サラダ	バナナ	ミニパン お茶	467/498
31	金 親子丼 大根のみそ汁	オレンジ	おととと りんごジュース	455/480

## 人気の和え物♡

### バンサンスー

材料

春雨8g きゅうり15g ☆砂糖3g す2g ごま油3g 塩0.8g  
人参8g(ハムでも可)



春雨を柔らかく戻す  
きゅうり、人参は千切りにする。  
☆の調味料でドレッシングを作り  
春雨、野菜を和える

### もやしのゆかり和え

材料

もやし30g きゅうり10g  
ゆかり粉2g



もやしはさっと茹でる。  
きゅうりは千切りにする。  
もやし、きゅうりをゆかりで和える  
☆ごま油を少々加えても♡

☆月に数回、黒米・雑穀米を使用します。  
メニューは都合により変更する事があります。