



親こっ子プラス 3月の献立表



日	曜日	ランチ	食材
1	水	魚の竜田揚げ・もやしと人参のナムル・味噌汁・ご飯・果物	魚・片栗粉・しょうが・もやし・人参・わかめ・豆腐・じゃがいも・果物
2	木	ポークチャップ・キャベツの和え物・味噌汁・ご飯・果物	豚肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・キャベツ・果物
3	金	お楽しみメニュー♪(パン)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°
6	月	豚バラと大根の煮物・トマトときゅうりの和え物・味噌汁・ご飯・フルーツヨーグルト	豚バラ肉・大根・卵・トマト・きゅうり・果物・ヨーグルト
7	火	麻婆豆腐・トマトと卵の中華炒め・もやしとわかめの中華スープ・ご飯・果物	豚ひき肉・豆腐・人参・長ねぎ・トマト・卵・もやし・わかめ・しいたけ・果物
8	水	白身魚の甘ロチリソース・青梗菜のソテー・豆腐スープ・ご飯・果物	白身魚・玉ねぎ・青梗菜・ハム・豆腐・果物
9	木	鶏肉のミラノ風カツレツ・ブロッコリーとコーンのソテー・野菜スープ・ご飯・果物	鶏もも肉・チーズ・ブロッコリー・コーン缶・人参・キャベツ・玉ねぎ・果物
10	金	お楽しみメニュー♪(麺)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°
13	月	肉じゃが・三食なます・味噌汁・ご飯・果物	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・大根・きゅうり・白ごま・果物
14	火	ニラチヂミ・ナムル・白菜と肉団子のスープ・ご飯・果物	ニラ・卵・カニ風味かまぼこ・干しエビ・もやし・人参・白菜・鶏ひき肉・果物
15	水	鮭コロッケ・キャベツのおかか和え・味噌汁・ご飯・果物	鮭・じゃがいも・パン粉・卵・キャベツ・鰹節・果物
16	木	ハンバーグ・ポテトサラダ・味噌汁・ご飯・果物	合挽き肉・じゃがいも・ハム・コーン・キュウリ・なめこ・豆腐・果物
17	金	お楽しみメニュー♪(パン)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°
20	月	とりつくねの甘辛煮・切干大根の煮物・味噌汁・ご飯・フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・ねぎ・豆腐・切干大根・にんじん・油揚げ・ちくわ・ヨーグルト・果物
22	水	親こっ子レストランへようこそ!(卒園式)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°
23	木	ハヤシライス・キュウリとカブとツナのサラダ・卵スープ・果物	豚ひき肉・キュウリ・大根・ツナ・卵・しめじ・えのき・果物
24	金	お楽しみメニュー♪(麺)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°
27	月	ふんわり鶏がんと・さつまいもの甘煮・味噌汁・ご飯・フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・豆腐・ひじき・にんじん・さつまいも・ご飯・果物・調味料
28	火	蒸し焼売・中華きゅうり・卵スープ・ご飯・果物	焼売の皮・挽肉・ネギ・きゅうり・卵・果物
29	水	魚のムニエル・枝豆の白和え・青菜のおひたし・ご飯・味噌汁・果物	白身魚・枝豆・豆腐・青菜・豆腐・わかめ・果物
30	木	鶏のから揚げ・野菜のピクルス・フルーツサラダ・ご飯・コーンスープ	鶏肉・きゅうり・かぶ・ミニトマト・コーン・牛乳・バセリ・ヨーグルト・果物
31	金	お楽しみメニュー♪(パン)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°

★熱量は子どもの年齢に応じて、500～600Kcalで作っています。

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麺・パン食になりますのでご飯は要りません。(月～木曜日はご飯持参です。)

なお、ご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はありません。