



親こっ子プラス 3月の献立表



日	曜日	ランチ	食材	摂取エネルギー
2	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	511Kcal
3	火	ひな祭りメニュー月	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°	—
4	水	サーモンのクリーム煮・ホウレンソウの胡麻和え・味噌汁・ご飯・果物	サーモン・しめじ・人参・牛乳・ホウレンソウ・なめこ・わかめ・豆腐・果物	579Kcal
5	木	ハンバーグ・マカロニサラダ・わかめの味噌汁・ご飯・果物	合い挽き肉・玉ねぎ・卵・牛乳・マカロニ・ロースハム・きゅうり・コーン・わかめ・果物	531Kcal
6	金	お楽しみメニュー♪(パン)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°	—
9	月	おでん・きゅうりとわかめの酢の物・ご飯・果物	大根・ちくわ・じゃがいも・こんにゃく・きゅうり・わかめ・果物	511Kcal
10	火	中華丼・コールスローサラダ・味噌汁・ご飯・果物	ジャガイモ・鮭・パン粉・卵・キャベツ・ハム・コーン・果物	585Kcal
11	水	鯿フライ・温野菜サラダ・味噌汁・ご飯・果物	鯿・じゃがいも・ブロッコリー・人参・わかめ・豆腐・果物	585Kcal
12	木	ハヤシライス・シャキシャキサラダ・フルーツヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・人参・シーチキン・グリーンピース・もやし・コーン・もやし・ヨーグルト・果物	578Kcal
13	金	お楽しみメニュー♪(麺)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°	—
16	月	鶏ごぼうご飯・天ぷら・コンソメスープ・フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・牛蒡・サツマイモ・南瓜・ちくわ・玉ねぎ・ヨーグルト・果物	525Kcal
17	火	味噌ラーメン・焼売・牛乳寒天	中華麺・味噌・コーン・もやし・にんじん・青梗菜・焼売の皮・挽肉・玉ねぎ・牛乳・寒天	585Kcal
18	水	鮭コロッケ・コールスローサラダ・味噌汁・ご飯・果物	ジャガイモ・鮭・パン粉・卵・キャベツ・ハム・コーン・果物	585Kcal
19	木	カレーライス・粉ふき羊・フルーツヨーグルト	さつまいも・人参・玉ねぎ・玉ねぎ・豚肉・ジャガイモ・果物	531Kcal
23	月	肉じゃが・春雨サラダ・味噌汁・ご飯・果物	豚肉・玉ねぎ・ジャガイモ・人参・春雨・トマト・きゅうり・わかめ・豆腐・果物	531Kcal
24	火	麻婆豆腐・リャンサンスー・味噌汁・ご飯・果物	豆腐・挽肉・玉ねぎ・にんじん・カニカマ・きゅうり・春雨・いりごま・わかめ・ジャガイモ・果物	586Kcal
25	水	海老カツ・きんぴらごぼう・味噌汁・ご飯・果物	海老・はんぺん・ごぼう・人参・えのき・豆腐・わかめ・果物	515Kcal
26	木	鶏の唐揚げ・野菜のピクルス・コーンスープ・ご飯・果物	鶏肉・きゅうり・かぶ・ミニトマト・コーン・牛乳・果物	529Kcal
27	金	お楽しみメニュー♪(パン)	+.*°ルン♪d(d`▽`)(`▽`b)ルン♪+.*°	—
30	月	ふんわり鶏がんも・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	567Kcal
31	火	八宝菜・お羊の煮ころがし・スープ・ご飯・果物	豚肉・白菜・人参・筍水煮・しいたけ・じゃがいも・玉ねぎ・果物	533Kcal

★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ございません。