

2026ねん ようちえん 3月のこんだて

四季亭
 (南東部ケーターリング(八潮)
 南東部給食センター(柏))

Tel 048-931-9195
 Tel 04-7144-4174

日	曜日	主食	おかず	(アレルギー)	赤のしょくひん ちやにくやほねになる	黄のしょくひん はだらちからになる	緑のしょくひん からだのちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
2	月	わかめふりかけごはん	ほくほくコロッケ とりにくとれんこんのきんぴら はなまほこ やさしいツナに みかんシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・ごま)	とりにく はなまほこ ツナ わかめ	ほくほくコロッケ あぶら ごま さとう ごまあぶら	レンコン たまねぎ インゲン キャベツ にんじん	399	6.3	0.8	
3	火	ごはん	クリームシチュー いそべささみフライ オレンジ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (オレンジ)	ぶたにく ぎゅうにゅう いそべささみフライ	ごめ あぶら じゃがいも コーン シチュールー	たまねぎ にんじん はくさい こまつな グリーンピース	444	7.9	1.2	
4	水	あおなふりかけごはん	チキンステーキ オイスターソースいため ブロッコリースープに はくさいちくわに りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	チキンステーキ どうふ ちくわ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ピーマン りんご だけのこと ブロッコリー	373	9.8	1.2	
5	木	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	イカよせフライ やさしくらういため にんじんとつまちゃん だいにんあかか ももシロップづけ ミートグラタン	(小麦・卵・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・ごま・りんご) (大豆) (小麦・大豆) (もも) (小麦・乳・大豆・鶏・豚)	イカよせフライ とりにく にんじんとつまちゃん かつおぶし のり	ごめ あぶら ごま さとう	キャベツ たまねぎ にんじん インゲン チンゲンサイ しょうが	419	8.6	0.7	
6	金	えだまめふりかけごはん (大豆)	わふうスバゲティ ウインナー あおなひじきに ハイナッブルシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	ウインナー ひじき	ごめ あぶら ミートグラタン スバゲティ さとう	たまねぎ きぬさや しいたけ にんじん チンゲンサイ	375	6.6	0.8	
9	月	あおなふりかけごはん	ケチャップオムレツ はるさめチャプチェふう ちくわカレーに ごもくに サイダーゼリー	(小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	オムレツ ぶたにく ちくわ だいたす あぶらあげ	ごめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	サイダーゼリー たまねぎ しいたけ にんじん なのはな しょうが だいにん	390	8.3	1.4	
10	火	わかめふりかけごはん ★TEAM HATTORI 3がつの日	★ぶたにくとかぶのみしょうがいため あけぎょうさ きりぼしだいにん みかんシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆)	ぶたにく みそ ぎょうざ あぶらあげ わかめ	ごめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぶ だけのこと	449	10.7	0.8	
11	水	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	デミグラスハンバーグ パーベキューいため のりたまごやき こんさいに ももシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (卵・大豆) (小麦・大豆) (もも)	ハンバーグ ぶたにく のりたまごやき かつおぶし	ごめ あぶら デミグラスソース さとう	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんじん もも	414	10.5	1.2	
12	木	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	とりにくとはるさめのクリームに さくらしゅうまい チンゲンさいちゅうがいため りんごシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (りんご)	とりにく ぎゅうにゅう さくらしゅうまい のり	ごめ あぶら じゃがいも コーン マーガリン シチュールー	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー だけのこと チンゲンサイ	424	11.6	1.3	
13	金	ごはん	ポークカレー チキンナゲット オレンジ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・鶏) (オレンジ)	ぶたにく なまクリーム チキンナゲット	ごめ あぶら じゃがいも コーン カレールー	マーガリン たまねぎ にんじん グリーンピース レンコン かぶ	418	7.6	1.3	
16	月	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	いそべしるみフライ ごまみそいため ミニハムステーキ ひじきに みかんシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・ごま) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	いそべしるみフライ とりにく あぶらあげ みそ のり ミニハムステーキ ひじき	ごめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう チンゲンサイ	415	9.5	0.9	
17	火	えだまめふりかけごはん (大豆)	れんこんまんじゅう パザルスバゲティ たこやき じゃがいもに ハイナッブルシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆)	れんこんまんじゅう	ごめ あぶら さとう	たまねぎ ピーマン パザル にんじん グリーンピース	421	7.0	0.9	
18	水	わかめふりかけごはん	ケチャップオムレツ うましおいため ハッシュドポテト けんちんに りんごシロップづけ	(小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆) (小麦・大豆) (りんご)	オムレツ とりにく どうふ わかめ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ハッシュドポテト	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいにん	409	8.5	1.4	
19	木	あおなふりかけごはん	ソースおこのみやき どうふとりにくのにも トマトさつまちゃん やさしいびし ももシロップづけ	(小麦・卵・大豆・やまいも) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆)	どうふ とりにく トマトさつまちゃん あぶらあげ	ごめ あぶら おこのみやき さとう	キャベツ インゲン たまねぎ はくさい にんじん	390	8.0	0.9	
20	金	★春分の日★ しゅんぶんのひ									



1年間のまとめ
 3月は1年のまとめの月です。今年1年間の生活を思い出してみます。出来たこと出来なかったことがわかります。出来たことはこれから頑張る、出来なかったことは来年度の進級・進学に向けて出来るようにしていきたいです。

〇の中に〇・△・×をつけてみよう!
 〇はいくつになったかな?

振り返りチェック

- 石けんで手をきれいに洗い、うがいをした。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをした。
- 早寝早起きをした。
- 給食の準備・片付け、お手伝いが出来た。
- たくさん遊んだ。
- 好き嫌いをなく、食べられた。
- よくかんで、食べた。

今月の TEAM HATTORI 3がつの日は・・・
 3月10日(火) 「豚肉とかぶの味噌生姜炒め」です!

写真メニューはこちらからご覧になれます

◆お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが、小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
 ◆材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。

平均値	415	8.7	1.0
-----	-----	-----	-----

担当栄養士 村越 朗弥 今西真里加