

# 4がつのよていこんだてひょう

★テーマ★あさごはんをもりもりたべよう

こ 津 発 第 3 3 号  
 令 和 8 年 3 月 3 1 日  
 こ ども 園 津 軽 野  
 担 当 松 山 咲 良  
<http://tsugaruno.jp/>

日	月	火	水	木	金	土					
<p><b>ご入園・ご進級おめでとうございます！</b></p> <p>今年度も、園に来るのが楽しみになるような、給食を作っていくたいと思います。苦手な食べ物も、少しずつ食べられるようになりましょうね！どうぞよろしくお願い致します。</p> 			<p><b>1</b></p> <p>ごはん                  とりのからあげ                  はるやさいさらだ                  じゃがいもとわかめすーぶ                  いちご                  やさいじゅーす                  607kcal                   鶏もも肉 キヤベツ                  コーン アスパラ じゃがいも                  わかめ いちご</p>	<p><b>2</b></p> <p>ごはん                  ほたてのたまごやき                  すきこんぶいため                  きのこじる                  みかんよーぐると                  347kcal                   ベビーホタテ ねぎ 鶏卵                  すき昆布 人参 鶏ひき肉                  椎茸 しめじ えのき</p>	<p><b>3</b></p> <p>ごはん                  さつまじる                  ほうれんそうそぼろあえ                  ぶりん                  360kcal                   さつまいも 豚肉 人参                  大根 ねぎ 豆腐                  ほうれん草 ツナ 鶏卵</p>	<p><b>4</b></p> <p>ごはん                  にくじゃが                  きゅうりのあさづけ                  とうふとねぎじる                  ぎゅうにゅう                  433kcal                   じゃがいも 豚肉 人参                  玉ねぎ しらたき きゅうり                  豆腐 ねぎ</p>	<p>入 園 式 ・ 進 級 式</p>	<p>慣らし保育・職員会議</p>	<p>安全指導・身体測定</p>		
<p><b>5</b></p> <p>赤色…血や肉                  になるもの                  藍色…力や体                  になるもの                  緑色…体の調                  子を良くする                  もの</p>	<p><b>6</b></p> <p>ごはん                  すきやきふうに                  きやべつときのこそてー                  じょあ(ますかつと)                  391kcal                   豚肉 焼き豆腐 人参                  白菜 ねぎ しらたき 板麩                  キヤベツ 鶏ひき肉 しめじ</p>	<p><b>7</b></p> <p>ごはん                  たらごまみそやき                  さんしよくおひたし                  かぶじる                  すきむいりみろ                  291kcal                   たら ごま                  ほうれん草 トマト                  なめ茸 かぶ 油揚げ</p>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん                  こんさいかれー                  はるさめさらだ                  ぎゅうにゅう                  やさいじゅーす                  489kcal                   豚ひき肉 れんこん ごぼう                  じゃがいも 人参 玉ねぎ                  春雨 きゅうり ツナ</p>	<p><b>9</b></p> <p>ごはん                  とりにくのまーまれーどやき                  つなさらだ                  だいでとやさいすーぶ                  みかんよーぐると                  402kcal                   鶏肉 マーメレード                  ツナ きゅうり コーン パプリカ                  大豆 玉ねぎ 人参 しめじ</p>	<p><b>10</b></p> <p>ごはん                  せんべいじる                  ればにらいため                  ういろ                  ぎゅうにゅう                  453kcal                   鶏肉 おつせせんべい                  大根 人参 ごぼう ねぎ                  レバー 豚肉 ニラ もやし</p>	<p><b>11</b></p> <p>びびんぼどん                  えのきすーぶ                  ばなな                  ぎゅうにゅう                  413kcal                   豚ひき肉 しょうが にんにく                  ほうれん草 もやし 人参                  えのき 玉ねぎ 鶏肉</p>	<p>給食保健指導</p>	<p>りんごの昔の観察①</p>	<p>サッカー教室</p>		
<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>ごはん                  とうにゅうなべ                  かぶのあさづけ                  ふきいため                  じょあ(すとろべりー)                  363kcal                   豆乳 豚肉 大根 人参                  ねぎ 白菜 かぶ きゅうり                  ふき水煮 しらたき</p>	<p><b>14</b></p> <p>ごはん                  いわしはんぱーぐ                  こまつなつなあえ                  はるやさいすまじる                  すきむいりみろ                  357kcal                   いわしすり身 鶏ひき肉                  ねぎ 小松菜 ツナ                  かぶ 豆腐 菜の花</p>	<p><b>15</b></p> <p>ごはん                  まーぼーどうふ                  ちゅうかさらだ                  りんごじゅーす                  やさいじゅーす                  415kcal                   豚ひき肉 豆腐 人参                  玉ねぎ ねぎ ニラ                  春雨 きゅうり 鶏ささみ</p>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん                  きりほしだいこんたまごやき                  あすばらきんぴら                  きやべつときつまいもじる                  みかんよーぐると                  330kcal                   鶏卵 切干大根 しらす                  シロ アスパラ 人参                  キヤベツ さつまいも</p>	<p><b>17</b></p> <p>ごはん                  にくだんごすーぶ                  ぶろっこりーさらだ                  まっちゃんずきむしばん                  ぎゅうにゅう                  341kcal                   鶏ひき肉 しめじ 人参                  玉ねぎ 白菜 ブロッコリー                  コーン トマト ツナ</p>	<p><b>18</b></p> <p>ごはん                  ちきんかれー                  だいでこつなさらだ                  やさいじゅーす                  ぎゅうにゅう                  551kcal                   鶏肉 じゃがいも                  人参 玉ねぎ                  大根 きゅうり ツナ</p>	<p>英 会 話</p>	<p>職 員 会 議</p>	<p>歯 科 検 診</p>	<p>りんごの昔の観察②                  給 食 会 議</p>	
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>ごはん                  けんちんじる                  れば一のあまからに                  じょあ(ますかつと)                  363kcal                   鶏ひき肉 豆腐 大根                  人参 しらたき ねぎ                  レバー 豚肉 玉ねぎ</p>	<p><b>21</b></p> <p>ごはん                  やきざかな(あかうお)                  なつとう                  なむる                  だいでこんじる                  すきむいりみろ                  333kcal                   赤魚 納豆                  ほうれん草 人参 もやし                  大根 油揚げ</p>	<p><b>22</b></p> <p>ごはん                  はるやさいしちゅー                  まめめさらだ                  ぎゅうにゅう                  やさいじゅーす                  530kcal                   鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ                  キヤベツ アスパラ ツナ                  ミックスビーンズ きゅうり パプリカ</p>	<p><b>23</b></p> <p>ごはん                  ちくぜんに                  きやべつのあさづけ                  とうふとなめこじる                  みかんよーぐると                  333kcal                   鶏肉 れんこん 人参                  しいたけ しらたき 大根                  キヤベツ なめこ 豆腐</p>	<p><b>24</b></p> <p>かけうどん                  とりごぼうに                  やさいじゅーす                  ここあほつとけーき                  ぎゅうにゅう                  360kcal                   鶏むね肉 ごぼう 人参                  玉ねぎ さやえんどう                  しいたけ じゃがいも わかめ</p>	<p><b>25</b></p> <p>ごはん                  にくもやしいため                  こーんとわかめさらだ                  かぶとあぶらあげじる                  ぎゅうにゅう                  363kcal                   豚肉 もやし 人参                  コーン きゅうり わかめ                  パプリカ 油揚げ かぶ</p>	<p>英 保 護 者 会 役 員 会 議</p>	<p>ス イ ミ ン グ ( 年 中 ・ 年 長 )</p>	<p>内 部 研 修</p>	<p>サ ッ カ ー 教 室</p>	<p>避 難 訓 練</p>
<p><b>26</b></p> <p>木曜日は手作り                  ヨーグルト、水曜                  日と土曜日は牛                  乳の日です。</p> 	<p><b>27</b></p> <p>ごはん                  とんじる                  ごもくはるさめいため                  じょあ(すとろべりー)                  387kcal                   豚肉 じゃがいも 人参                  大根 ごぼう ねぎ 豆腐                  鶏ひき肉 油揚げ キヤベツ</p>	<p><b>28</b></p> <p>ごはん                  きすのからあげ                  ほうれんそういそあえ                  あつあげとわかめじる                  すきむいりみろ                  507kcal                   きす ほうれん草 人参                  のり もやし 油揚げ                  ねぎ わかめ</p>	<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p> 	<p><b>30</b></p> <p>ごはん                  てりやきちきん                  かぶさらだ                  こーんすーぶ                  みかんよーぐると                  696kcal                   鶏もも肉 きゅうり ツナ                  きゅうり かぶ パプリカ                  コーン 玉ねぎ</p>	<p>内 科 検 診</p>	<p>安 全 指 導</p>	<p>昭 和 の 日</p>	<p>サ ッ カ ー 教 室</p>	<p>避 難 訓 練</p>		

※離乳完了期の子どもについては、予定献立表の鶏卵、牛乳、ごまを除去して提供しております。  
 ※メニュー名の下に記載のものは、昼食と午後のおやつのカロリーの数値(以上児)となっております。