

3月 献立表



【 ヤクルトキッズスクール大久保 】

日付	曜日	昼食	おやつ	カロリー たんぱく質	主にならだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	日付	曜日	昼食	おやつ	カロリー たんぱく質	主にならだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
1	土	チキンごま焼き丼 みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	345 15.0	鶏肉・味噌・鰹の素・牛乳	キャベツ・人参・玉葱	米・砂糖・白ごま・油・麩・ぶどうゼリー	18	火	醤油ラーメン 蒸し焼売 フルーツ	☆ごましおにぎり 牛乳	467 17.7	豚肉・シューマイ・牛乳	ちんげん菜・キャベツ・玉葱・人参・バナナ	ラーメン・ごま油・白ごま・米
3	月	ひなまつりごはん ササミの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	☆ももゼリー 牛乳	342 13.2	鮭フレーク・錦糸たまご・ササミ・豆腐・鰹の素・牛乳	菜の花 冷・白菜・小松菜・人参・わかめ・リンゴ・粉寒天・白桃缶・りんごジュース	米・砂糖・すりごま	19	水	鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆チーズラスク 牛乳	409 18.5	鶏肉・あげ・味噌・鰹の素・パルメザンチーズ・牛乳	ブロッコリー・玉葱・人参・南瓜・青葱・パセリ	砂糖・油・マヨドレ・米・食パン・マーガリン
4	火	照焼きチキン 豆腐のあんかけ ごはん キャベツのみそ汁	☆チーズ入り蒸しケーキ 牛乳	385 20.0	鶏肉・絹豆腐・鰹の素・ちくわ・味噌・ミックスチーズ・牛乳	玉葱・ほうれん草・しいたけ・キャベツ・青葱	油・砂糖・片栗粉・米・ホットケーキミックス	21	金	☆黒酢ドリンクで肉団子群豚 白菜の中華和え わかめのスープ	おやつ 牛乳	252 9.6	ミートボール・牛乳	玉葱・アスパラ・人参・コーン・白菜・ほうれん草・わかめ	油・片栗粉・砂糖・ごま油・春雨・白ごま・星たべよ
5	水	白身魚の天ぷら うす揚げと大根のきんぴら わかめごはん 小松菜のみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	392 15.2	ホキ・あげ・味噌・鰹の素・牛乳	大根・人参・インゲン・炊き込みわかめ・小松菜・緑豆もやし	天ぷら粉・油・砂糖・ごま油・米・さつま芋・マーガリン	22	土	焼うどん みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	337 14.6	豚肉・味噌・鰹の素・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・大根	うどん・油・麩・ももゼリー
6	木	兵庫県産 トマトスパゲティ 白菜のサラダ じゃが芋のスープ	☆じゃこおにぎり 牛乳	425 15.4	ロースハム・ちくわ・しらす・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・トマト・白菜・きゅうり・わかめ・あおさ粉	スパゲティ・油・砂糖・ごま油・マヨドレ・じゃが芋・米・白ごま	24	月	焼き肉丼 豆腐サラダ 大根のみそ汁	☆大学芋 牛乳	459 15.4	豚肉・豆腐・味噌・鰹の素・牛乳	玉葱・ちんげん菜・人参・キャベツ・大根・青葱	米・油・砂糖・片栗粉・麩・さつま芋・黒ごま
7	金	鶏肉の香草パン粉焼き ツナとブロッコリーのサラダ ごはん オニオンスープ	☆ジャムサンド 牛乳	392 17.9	鶏肉・卵・シーチキン・牛乳	パセリ・ブロッコリー・人参・コーン・玉葱・イチゴジャム	パン粉・油・米・食パン	25	火	ウィンナーシチュー お花ごはん オムレツ フルーツ	☆バインケーキ 牛乳	539 16.3	ウィンナー・オムレツ・牛乳・卵・ホイップクリーム	キャベツ・玉葱・ブロッコリー・人参・コーン・オレンジ・パイン缶	じゃが芋・米・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
8	土	みそラーメン ちくわと胡瓜の和え物 デザート	おやつ 牛乳	334 15.8	豚肉・赤だし味噌・味噌・ちくわ・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・青葱・きゅうり	ラーメン・ごま油・砂糖・ももゼリー	26	水	白身魚フライ 小松菜と卵の炒め物 ごはん あげのみそ汁	☆白桃ヨーグルト お茶	350 16.0	タラ・卵・あげ・豆腐・味噌・鰹の素・ヨーグルト	小松菜・玉葱・しめじ・人参・青葱・白桃缶	小麦粉・パン粉・油・砂糖・米
10	月	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	☆パンブキンパイ 牛乳	503 13.6	豚肉・牛乳	玉葱・人参・きゅうり・コーン・パイン缶・南瓜	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・ツイストマカロニ・マヨドレ・ギョーザの皮・砂糖	27	木	肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ	☆わかめおにぎり 牛乳	440 17.3	豚肉・鰹の素・ちくわ・牛乳	玉葱・ほうれん草・人参・あおさ粉・バナナ・炊き込みわかめ	うどん・砂糖・天ぷら粉・油・米
11	火	和風ハンバーグ 菜の花とスパゲティのソテー ごはん かぼちゃのスープ	☆豆入りお焼き 牛乳	436 15.3	ハンバーグ・大豆水煮・牛乳	人参・枝豆・菜の花 冷・コーン・南瓜・玉葱・パセリ・キャベツ	油・砂糖・片栗粉・スパゲティ・米・お好み焼きミックス	28	金	鶏肉のデミグラスソース煮 さつま芋サラダ ごはん 中華スープ	☆豆腐ドーナツ 牛乳	455 16.5	鶏肉・絹豆腐・牛乳	玉葱・グリーンピース・枝豆・人参・緑豆もやし・わかめ	油・砂糖・さつま芋・マヨドレ・米・ごま油・ホットケーキミックス
12	水	豚汁うどん コロケ フルーツ	☆かつおおにぎり 牛乳	424 16.0	豚肉・あげ・味噌・鰹の素・かつおぶし・牛乳	白菜・大根・人参・青葱・オレンジ	うどん・野菜コロケ・油・米・白ごま	29	土	豚肉と野菜の丼 キャベツのみそ汁 デザート	おやつ 牛乳	372 14.0	豚肉・味噌・鰹の素・牛乳	玉葱・人参・インゲン・キャベツ	米・油・砂糖・麩・ぶどうゼリー
13	木	バーベキューチキン ハムサラダ ごはん コーンポタージュ	☆リンゴゼリー 牛乳	376 15.5	鶏肉・ロースハム・牛乳	キャベツ・人参・コーン・パセリ・りんごジュース・粉寒天	砂糖・油・米	31	月	メンチカツ さつま揚げと大根の炒め煮 ごはん さつま芋のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	432 12.1	メンチカツ・さつま揚げ・鰹の素・味噌・牛乳	大根・人参・インゲン・玉葱・オレンジジュース・粉寒天	油・砂糖・米・さつま芋
14	金	白身魚の味噌焼き ほうれん草の卵とじ ごはん 豆腐のすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	421 19.7	ホキ・白みそ・卵・鰹の素・木綿豆腐・豆乳・牛乳	ほうれん草・玉葱・人参・わかめ・青葱・バナナ	砂糖・油・米・ホットケーキミックス・マーガリン	<div data-bbox="1409 1669 2745 1984" style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 10px;">地産地消メニュー</div> <div style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">兵庫県産 トマト</div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">県下のあちこちで栽培され、皆さんの身近な直売所に鮮度抜群な兵庫県産トマトが並んでいます。トマトの赤い色素であるリコピンには抗酸化力があり、身体の機能低下を防ぐといわれます。 ※6日（木）の「トマトスパゲティ」で提供します。</p> </div>							
15	土	鶏肉のあまから丼 みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	342 16.2	鶏肉・鰹の素・ちくわ・味噌・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・グリーンピース・わかめ	米・砂糖・片栗粉・ぶどうゼリー								
17	月	鶏肉の竜田揚げ ちくわと小松菜の和え物 ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	364 18.0	鶏肉・ちくわ・豆腐・味噌・鰹の素・フルーチェ・牛乳	小松菜・白菜・人参・玉葱	片栗粉・油・砂糖・米								

地産地消メニュー

兵庫県産 トマト

県下のあちこちで栽培され、皆さんの身近な直売所に鮮度抜群な兵庫県産トマトが並んでいます。トマトの赤い色素であるリコピンには抗酸化力があり、身体の機能低下を防ぐといわれます。
※6日（木）の「トマトスパゲティ」で提供します。

※ 朝食のおやつにヤクルトを提供しています。