

# 令和7年3月の献立

扶桑幼稚園

日付	献立	カロリー
3(月)	ごはん 海老・帆立風味フライ(タルタルソース) 人参甘煮 ウィンナーカレー炒め 大根青しそサラダ <b>オムレツ</b> ひなまつりゼリー	425Kcal
4(火)	わかめごはん 味噌おでん(玉子 大根 コンニャク 野菜がんも) コーンコロッケ 青菜ソテー オレンジ	384Kcal
5(水)	〈お弁当の日〉	
6(木)	ごはん 若鶏の唐揚げ 肉焼売 ブロッコリー 切干大根煮 人参きんぴら炒め たい焼き	431Kcal
7(金)	誕生会 カレーライス ハンバーグ いちごゼリー	466Kcal
10(月)	ごはん 蟹玉中華あん スイートポテト チンジャオロース 鶏ごぼう煮 茹でキャベツ 甘えんどう 黄桃 <b>チョコケーキ</b>	422Kcal
11(火)	ごはん ベーコングラタン チキンナゲット 里芋 がんもそぼろ煮 五目炒り豆腐 ブロッコリー パイナップル	421Kcal
12(水)	〈お弁当の日〉	
13(木)	ごはん すき焼き風煮 焼き豆腐 かまぼこ 椎茸 チキンカツ きぬさや 切干大根サラダ 大福餅	382Kcal
14(金)	五目ごはん さばの塩焼き 野菜かき揚げ 蓮根天ぷら ひじき五目煮 そら豆 杏仁豆腐	415Kcal
17(月)	卒園式	
18(火)	ごはん 具沢山野菜焼きそば 野菜コロッケ 鹿の子ウィンナー 筑前煮 人参サラダ プリン	429Kcal
19(水)	〈お弁当の日〉	
20(木)	春分の日	
21(金)	ごはん ビーフポトフ(鶏団子 粗挽きウィンナー 人参 ブロッコリー) 海老かつ ポテトサラダ 中華ごま団子	402Kcal
24(月)	ごはん カレーコロッケ ポロニアソーセージ 豚肉ケチャップ炒め スパゲティーサラダ 葉大根ソテー 大学芋	419Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

## いちごはビタミンCと繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

3日(月) ひなまつりゼリー  
10日(月) チョコケーキ  
は、幼稚園からの特別メニューです。

