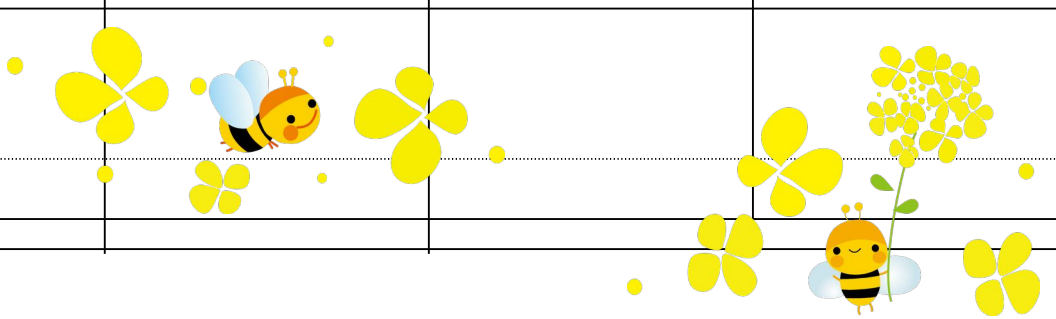


# 給食メニュー 2026年3月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2026.03.02	2026.03.03	2026.03.04	2026.03.05	2026.03.06	2026.03.07
ごはん 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) 魚のおろし煮 ブロッコリーと人参のごま和え コーン納豆 サラダチキン きゅうりスティック	<b>雑まつり寿司</b> 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 鶏の塩麴焼き 果物	雑穀ごはん 味噌汁(キャベツ・えのき・ごま) 魚の塩焼き 塩麴ポテトサラダ しらす みかんヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・あおさ) 魚の味噌煮 かぼちゃ胡麻和え キャベツ納豆 人参おからケーキ	<b>ごはん</b> 味噌汁(ほうれん草・人参・わかめ) <b>魚のしょうが煮</b> <b>人参しりしり</b> <b>果物</b> 南部せんべい	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2026.03.09	2026.03.10	2026.03.11	2026.03.12	2026.03.13	2026.03.14
ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・あおさ) 魚の照り焼き 切り干し大根ツナポンサラダ 梅のり納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	野菜うどん ウィンナーと人参のきんぴら ほうれん草のカレー風味炒め 果物	雑穀ごはん 味噌汁(キャベツ・えのき・ごま) 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 ワカメとツナの炒め物 大根の塩昆布漬け 米粉かぼちゃケーキ	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) 魚のゴマ味噌がけ 菜の花のおかか風味 大根納豆 ふかし芋 牛乳	鶏のごま味噌煮丼 味噌汁(もずく・豆腐・玉ねぎ) 高野豆腐のツナそぼろ きゅうりスティック梅肉添え	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026.03.16	2026.03.17	2026.03.18	2026.03.19	2026.03.20	2026.03.21
ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 魚の煮つけ ほうれん草とツナの塩昆布和え 大根納豆 豆乳寒天 玄米ゴマせんべい	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) 豆腐ハンバーグ 人参じゃこ炒め たくあん きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) 魚のオレンジソース スナックエンドウおかか和え 果物 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の塩麴焼き しらすとよもぎの粉ふき芋 梅おかか納豆 お誕生日ケーキ	<b>休園日</b>	カレーライス おろし人参ツナ 牛乳 ヨーグルト 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2026.03.23	2026.03.24	2026.03.25	2026.03.26	2026.03.27	2026.03.28
ごはん 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) 魚の醤油麴焼き 豆苗ともやしのベーコン炒め コーン納豆 醤油せんべい	ごはん 味噌汁(もずく・えのき・ごま) 豚肉のリンゴソース煮 人参胡麻サラダ しらす みかんヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・あおさ) 魚のカレームニエル 大豆ことことトマト しらす よもぎ蒸しパン 牛乳	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) 魚のソテー味噌ソース きんぴらごぼう わかめ納豆 がちゃのメープルごま絡め ブルーベリー	鶏ひじきまぜご飯 わかめとコーンのスープ 金時豆 <b>ぶどう寒天と果物のパフェ</b> 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026.03.30	2026.03.31				
ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 梅おかか納豆 みかん寒天 焼塩せんべい	わかめうどん 鶏じゃがよもぎ風味 ブロッコリーと人参のごま和え 果物 バナナヨーグルト				
					
<p>&lt;今月の予定&gt;</p> <p>3月 6日(金) 食育「3色食品群」…食品を赤・緑・黄の3つの色に分類し、それぞれの栄養についてお話しします。</p> <p>3月 27日(金) お料理「ぶどう寒天と果物のパフェ」…好きな果物とぶどう寒天をトッピングしてオリジナルパフェをつくります。</p>					

\*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。