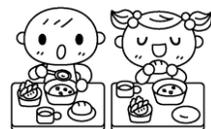


3月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	2	3	4	5	6	7
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん ●おさかなハンバーグ じゃこサラダ 洋風みそ汁	★誕生会★ ひなまつり風混ぜごはん ●ローストチキン キャベツの和え物 花麩とわかめの清汁 白桃ゼリー	麦ごはん ●牛肉と大豆のメキシコ風 チンゲン菜のスープ	●焼きそば けんちん汁	雑穀ごはん ●豚肉のしょうが焼き キャベツとわかめの和え物 トマトスープ	和風スパゲティ バナナ
3時のおやつ	●ドーナツ 牛乳・いりこ	フルーツロールケーキ 豆乳・いりこ	●かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	●お好み焼き 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	556・567kcal	587・622kcal	562・622kcal	525・576kcal	544・549kcal	470・491kcal
ひとくちメモ	おさかなハンバーグ・・・魚のすり身を使用したハンバーグでいつものハンバーグとは違った食感を楽しめます。具も人参や小ねぎ、ひじきなどが入り彩り豊かなメニューです。					
日にち	9	10	11	12	13	14
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・ウエハース	牛乳・オレンジ	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん ブイヤベース ●豚肉のカレーマリネ	●ハヤシライス ●コールスロー	★お別れ遠足★ ●おにぎり ●からあげ だし巻き卵 ポテトサラダ ゼリー	●ジャージャー麺 かき玉汁	麦ごはん ●肉じゃが 小松菜と豆腐の清汁	きつねうどん ヨーグルト
3時のおやつ	●リースクッキー 牛乳・いりこ	●焼きまんじゅう 豆乳・いりこ	●フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	●ピザトースト 牛乳・いりこ	●甘食 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	544・549kcal	572・599kcal	596・731kcal	521・571kcal	551・554kcal	453・491kcal
ひとくちメモ	ジャージャー麺・・・北京周辺の家庭料理です。保育園ではおやつの時間に提供しますが、今回はお昼に出します。おかわりがすぐなくなる大人気メニューです。					
日にち	16	17	18	19	20	21
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい		牛乳・ウエハース
昼食	雑穀ごはん ●シュンクイ 塩昆布炒め えのきの清汁	もちきびごはん ●麻婆春雨 ポテトミルクスープ	●カレーライス ブロッコリーのおかか和え	食パン 魚のマヨネーズ焼き トマト 野菜スープ		焼肉パスタ バナナ
3時のおやつ	●桜マフィン 牛乳・いりこ	●塩やきそば 豆乳・いりこ	プリン・クラッカー 牛乳・いりこ	●いもぜんざい 牛乳・いりこ		おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	600・618kcal	536・556kcal	509・554kcal	537・595kcal		474・497kcal
ひとくちメモ	塩昆布炒め・・・キャベツや人参などの野菜炒めで味付けは塩昆布のみです。今、キャベツは旬の食材でおいしいメニューです。					
日にち	23	24	25	26	27	28
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	麦ごはん 魚の照り焼き ひじきの和風サラダ 白菜と春雨のスープ	雑穀ごはん ひじき団子のスープ 切干大根の中華風サラダ	もちきびごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 かぼちゃのみそ汁	麦ごはん 魚のカレー焼き じゃが芋のナムル キャベツの清汁	雑穀ごはん 鳴門煮 白菜のみそ汁	チャンボン ヨーグルト
3時のおやつ	パイナップルケーキ 牛乳・いりこ	黒ゴマチーズ入りクッキー 豆乳・いりこ	ピザ万十 牛乳・いりこ	いちごジャムの米粉ケーキ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	542・546kcal	514・526kcal	537・589kcal	488・515kcal	539・559kcal	486・531kcal
ひとくちメモ	大豆と豚肉の黒酢煮・・・保育園で使用する大豆は乾燥大豆を圧力鍋でしっかり煮たものです。やわらかくておいしいですよ。					
日にち	30	31	<p>●マークのメニューは、きりん組の子ども達のリクエストメニューです。 誰のリクエストメニューかは保育園の献立表横をご確認ください。</p>			
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ				
昼食	もちきびごはん 魚の治部煮 ほうれん草と卵の炒め物 豆腐の清汁	麦ごはん ウィンナーのオムレット スナップえんどう チキンスープ				
3時のおやつ	マカロニのきな粉和え 牛乳・いりこ	スイートポテト 豆乳・いりこ				
摂取カロリー	560・573kcal	506・520kcal				