



3月の献立



R2年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段...以上児/下段...未満児			
1	月	ごはん 厚揚げのオイスター煮 切干大根の中華和え	バナナ クラッカー	お茶 豆乳	ポンドケーキ 米/豚肉・厚揚げ・玉葱・椎茸・長葱・ 筍/切干大根・人参・きゅうり・コーン	526 473	19.6 16.6	1.2 1	
2	火	ごはん 鮭のあけぼの焼き きんぴら	味噌汁 オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 フライドポテト	498 445	21.6 19.9	2.1 1.9	
3	水	ちらし 寿司 チキンナゲット ほうれん草の白和え	若竹汁 いちご	牛乳 クッキー	ロールケーキ ひなあられ	471 478	18.9 19	2.4 2.1	
4	木	ごはん 鯖の西京焼き さつま芋サラダ	かき玉汁 ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 クロックムッシュ	625 556	25.6 23	2.3 1.9	
5	金	うどん ちゃんぽん風うどん ひじきの五目煮	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 わかめおにぎり	505 434	17.3 18.5	2.5 2.6	
6	土	ごはん かじきのゴマ味噌焼き もやしの和え物	肉団子スープ バナナ	お茶 ビスケット	牛乳 キャラメルコーン	452 409	17.1 14.5	2.2 1.8	
7	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 クラッカー	りんごジュース サッポロポテト			
8	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース じゃこサラダ	コンソメスープ オレンジ	お茶 おせんべい	飲むヨーグルト ホットケーキ	527 457	23.1 19.3	2.1 1.8	
9	火	ごはん ポークカレー コールスロー	バナナ	お茶 かりんとう	牛乳 クッキー	615 559	15.9 14.1	2.3 1.8	
10	水	菜飯 ホキフライ 磯香和え	豚汁 いちご	お茶 クッキー	ココア牛乳 クリームサンド	602 517	23.7 19.6	2.4 2	
11	木	ごはん 麻婆豆腐 餃子 ポテトサラダ	ゼリー	お茶 小魚	豆乳 焼きそば	612 519	23.2 23.3	2 2.2	
12	金	ごはん 鯖の野菜あんかけ 蓮根サラダ	豆乳スープ チーズ	お茶 ビスケット	牛乳 南瓜蒸しパン	555 499	23.1 21.3	1.9 1.7	
13	土	ごはん ハンバーグ ほうれん草の和え物	ミネストローネ バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	606 556	20.7 17.9	1.3 1.2	
14	日	うどん 焼うどん 焼売 白菜の塩もみ	卵スープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 さやえんどう	413 367	19.6 16.5	2.3 2	
15	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物	お吸い物 ゼリー	お茶 かりんとう	豆乳 マドレーヌ	534 466	22.9 19.2	1.3 1	
16	火	パン クリームシチュー わかめサラダ	いちご	牛乳 クッキー	桜エビのおにぎり	514 512	17.4 17.8	2.5 2.2	
17	水	ごはん カレイのパン粉焼き 春雨サラダ	けんちん汁 バナナ	お茶 ビスケット	牛乳 抹茶スコーン	625 555	21.6 19.7	1.4 1.2	
18	木	パスタ ほうれん草のトマトパスタ 千草和え	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ピザトースト	337 300	16.1 17.6	1.8 2.1	
19	金	ごはん 野菜炒め 小松菜のごま和え	オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 今川焼き	531 470	17.7 15	0.9 0.8	
20	土	ごはん 松風焼き ジャーマンポテト	お吸い物 チーズ	お茶 おせんべい	牛乳 アスパラガス	559 491	20.9 18.2	2.1 1.9	
21	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 かりんとう	牛乳 パクンチョ			
22	月	ピラフ 鶏のから揚げ キャベツのマヨ和え	トマトと卵のスープ ヨーグルト	牛乳 クッキー	ミルクレーブ	609 588	23.5 22.7	2.2 1.9	
23	火	ごはん かじきのタルタルソース 白菜のおかか和え	コンソメスープ バナナ	お茶 ビスケット	牛乳 スイートポテト	584 527	20.3 18.6	1.6 1.4	
24	水	ごはん 親子丼 ツナサラダ	オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 たこ焼き	488 474	21.7 20.2	1.4 1.3	
25	木	うどん 野菜あんかけうどん ブロッコリーのサラダ	グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 いなり寿司	450 401	14.3 12.5	2.1 1.9	
26	金	ごはん チキンカレー 鉄骨サラダ	いちご	お茶 かりんとう	牛乳 マシュマロおこし	545 475	16.8 14.4	2.3 1.9	
27	土	ごはん 鮭のポテト焼き 小松菜の和え物	味噌汁 オレンジ	お茶 クッキー	牛乳 ベジたべる	392 365	18.7 17.6	1.5 1.3	
28	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 ビスケット	牛乳 さつま芋タルト			
29	月	ごはん ポークビーンズ ほうれん草のナムル	バナナ	お茶 小魚	豆乳 しらすトースト	560 484	20.5 21.2	2.2 2.4	
30	火	ごはん 鯖の味噌煮 マカロニサラダ	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 チョコワ	583 522	20 18.5	2.5 2.2	
31	水	ふりかけ ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの中華和え	味噌汁 ゼリー	牛乳 クラッカー	紫芋プリン	583 621	20.8 21.5	1.8 1.7	
						平均	537 486	20 18.3	1.9 1.7

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *