

3月献立表

幼児組

日	曜	献立名	3時おやつ	幼 児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	水	ごはん マーボー春雨 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ（豆腐）	ヨーグルトケーキ 麦茶	518	13.8	19.3	1.1
2	木	お弁当（たまねぎのみそ汁）	ココアスコーン 牛乳	257	10.3	13.4	1.1
3	金	いなり寿司 鶏のねぎみそ焼き いちご 菜の花のすまし汁	三色ゼリー ひなあられ カルビス	556	21.7	19.6	1.8
4	土	ツナナポリタン ハンバーグ 切り干し大根のドレ和え 牛乳	おかし ジュース	509	23.0	16.2	1.7
6	月	ごはん ポークソテー ブロッコリーソテー チーズポテトサラダ ミネストローネ	マシュマロサンドク ラッカー 牛乳	674	25.1	28.4	1.9
7	火	ごはん さばのカレー風味焼き がんものみぞれ煮 なめ茸和え けんちん汁	大学イモ 牛乳	641	23.8	26.3	1.8
8	水	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き スパゲティソテー ほうれん草サラダ 牛乳	かぼちゃプリン せんべい 麦茶	558	22.7	18.8	1.3
9	木	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ たまごやき キャベツの胡麻和え きよみオレンジ 牛乳	蒸しパン肉まん 麦茶	574	25.1	21.0	1.5
10	金	食パン きのご煮込みハンバーグ ブロッコリーチーズサラダ トマト コンスープ	ツナおにぎり 麦茶	525	22.8	15.9	2.3
11	土	カレーうどん 海藻サラダ 黄桃缶 牛乳	プリン ビスコ 麦茶	452	21.6	17.4	1.7
13	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 筑前煮 シルバーサラダ パナナ 白菜のみそ汁	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	527	20.3	12.8	2.4
14	火	ソース焼きそば ミニコロッケ 大根ときゅうりの中華和え 牛乳	焼きおにぎり （おかかごま） 麦茶	578	20.6	17.2	1.8
15	水	ごはん 赤魚の煮つけ れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ 豚汁	たまごサンド 牛乳	594	27.5	19.6	2.3
16	木	ポークカレー メンチカツ はくさいのごま酢和え 牛乳	ケーキ オレンジ 麦茶	625	21.0	23.3	1.9
17	金	ごはん かに玉 しゅうまい こまつなのナムル ひじきスープ	ホットケーキ 牛乳	543	22.4	17.9	1.6
20	月	ごはん 厚揚げ田楽 切り昆布煮 さつまいもサラダ りんご たまごスープ	メロンパンクッキー 牛乳	610	20.4	22.2	1.6
22	水	ミートスパゲッティ ツナと豆腐のナゲット ほうれん草のおひたし 牛乳	納豆巻き 麦茶	641	29.7	23.6	1.7
23	木	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのレーズン煮 マセドアンサラダ 牛乳	マスカットゼリー せんべい 麦茶	545	20.1	15.2	1.2
24	金	ごはん アジフライ インド煮 こまつなの磯和え キャベツのみそ汁	セサミマドレーヌ 牛乳	615	24.5	22.6	2.1
27	月	ごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 トマトときゅうりの和風サラダ 豆腐のみそ汁	キャロットケーキ 牛乳	563	25.9	19.5	2.2
28	火	ハヤシライス おからサラダ グレープフルーツルビー 牛乳	イチゴババロア 麦茶 アスバラビスケット	613	21.2	22.2	1.5
29	水	黒糖パン チーズオムレツ 切り干し大根とツナのドレ和え コーンクリームシチュー	きのごおにぎり 麦茶	537	23.5	20.1	2.6
30	木	ごはん 鮭のムニエルキノコソース 洋風きんぴら コーンサラダ オレンジ 牛乳	サモサ 麦茶	557	22.5	22.7	1.3
31	金	ごはん ホイコーロー さつまいもの甘煮 バンサンズー ねぎ塩スープ	フルーツコーンフレ ーク 麦茶	509	17.8	10.4	1.1
			3月平均 （土曜日除く）	576	22.5	19.9	1.8

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。

※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。

※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。

※ 令和4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）