



3月予定献立



平成31年3月 やわらぎ保育園

月	火	水	木	金	土
				1(ひなまつり誕生会) ちらし寿司 紅白すまし汁 塩唐揚げ ミニトマト 花野菜サラダ おしゃれケーキ	2 中華丼 もやしのスープ ミートボール 野菜サラダ パン缶
				麦茶・ハーベスト 牛乳・さくら餅	牛乳・マンナ
4 ごはん すまし汁 鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 菜の花のごま和え キウイ	5 ごはん コーンスープ ハンバーグ 人参のグラッセ カラフルサラダ グレープフルーツ	6(体操教室) ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル 春雨のソテー コーンサラダ オレンジ	7 あんかけ焼きそば もやしのスープ 揚げ餃子 ブロッコリーの中華和え ヨーグルト	8 ツナサンド ジャムサンド 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ バナナ	9(1日入園) マーボー丼 中華スープ シューマイ 野菜のナムル みかん缶
麦茶・プチゼリー 牛乳・バームクーヘン	麦茶・えびせん 牛乳・ポップコーン	麦茶・キャラメルコーン 牛乳・はちみつレモンケーキ	麦茶・チーズあられ 牛乳・お麩のラスク	牛乳・たまごボーロ 麦茶・鮭おにぎり・昆布	牛乳・たべっこ動物
11 ごはん 味噌汁 カジキの生姜焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごま和え オレンジ	12 鶏ごぼうごはん 味噌汁 豆腐のステーキ 野菜炒め スパゲティサラダ グレープフルーツ	13(お別れ遠足) お弁当の日 	14(音体教室) 塩ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト フレンチサラダ キウイ	15(避難訓練) ごはん かきたま汁 サバの塩焼き ジャージャン豆腐 春雨サラダ フルーツヨーグルト	16 ポークカレー 野菜スープ ウインナー 海藻サラダ もも缶
麦茶・ビーノ 牛乳・黒糖蒸しパン	麦茶・コーンスナック 飲むヨーグルト・プリッツ	麦茶・野菜スナック 牛乳・コーンフレーク	麦茶・ギンビスアスパラ 牛乳・お好み焼き	麦茶・プチダノン 牛乳・抹茶ドーナツ	牛乳・カルケット
18 ごはん・納豆 なめこ汁 肉じゃが 野菜の金平 オレンジ	19 きつねうどん 麦茶 かき揚げ 和風サラダ ヨーグルト	20(お別れ会) お楽しみ給食 	21 春分の日 	22 ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き 炒り豆腐 キャベツのおかか和え キウイ	23(卒園式)
麦茶・チーズ 牛乳・チョコブラウニー	麦茶・麩菓子 牛乳・ライスオムレツ	麦茶・わかめせん 牛乳・肉まん		麦茶・おっととと 牛乳・せんべい	
25 黒糖パン コンソメスープ マカロニグラタン 野菜サラダ バナナ	26 (きりん組リクエスト給食) ミートスパゲティ ほうれん草のスープ ミートボール カラフルサラダ グレープフルーツ	27 切昆布ごはん すまし汁 スナックレバー ブロッコリーのソテー ヨーグルト	28 チキンカレー 野菜スープ ウインナー ツナサラダ キウイ	29 ごはん 根性汁 サワラの西京焼き ひじきの煮物 もやしのマヨ和え オレンジ	30 豚丼 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 チェリー缶
牛乳・アンパンマンビスケット 麦茶・おかかおにぎり	麦茶・プチゼリー 牛乳・マシュマロおこし	麦茶・ぼんせん 牛乳・ココアクッキー	麦茶・せんべい 牛乳・黒ごまケーキ	牛乳・マンナ 飲むヨーグルト・かっぱえびせん	牛乳・ウエハース

(1ヶ月の目標値 平日)
3歳児未満児(10時おやつ・お昼・3時おやつ)
3歳児以上児(お昼・3時おやつ)

エネルギー
470kcal
580kcal

たんぱく質
17.0g
22.0g

脂肪
13.0g
17.0g

塩分
2.0g
2.4g

