

3月の献立

2021. 3. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養エネルギー 蛋白質質		
						乳児	幼児	
1 15	月	キーマカレー 野菜入りわかめスープ コールスロー 果物	りんごの 甘煮	牛乳 いちご蒸しパン	茶めし にぎり	571 199 189 16	633 229 216 20	
2 16	火	ジャージャー麺 豆腐のスープ 小松菜の中華風和え物 果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 鮭おにぎり	塩こんぶ にぎり	538 207 202 15	563 239 198 18	
3 17	水	ごはん 白身魚フライコーンソースかけ ゆでブロッコリー 具だくさん味噌汁 果物	かぼちやの 甘煮	牛乳 3日桜餅 17日マカロニきなこ	おかか にぎり	544 214 166 16	602 241 181 18	
4 18	木	ぶどうパン マッシュポテトの重ね焼 白菜スープ 果物	鮭の バター焼き	牛乳 ごまおにぎり	ふりかけ にぎり	525 191 159 17	579 182 157 20	
5 19	金	さんまの蒲焼丼 かぶの味噌汁 キャベツとツナの甘酢和え 果物	大根の甘煮	牛乳 無添加菓子	塩むすび	577 172 219 17	633 198 257 21	
6	土	和風スパゲティー ジャガ芋の煮付け 野菜スープ 果物	スティック チーズ	麦茶 おかかおにぎり	——	382 122 88 19	423 118 71 19	卒園式
8 22	月	ごはん エビフライ キャベツのごま和え 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	ウィンナー ソテー	牛乳 豆乳ホットケーキ	豚そぼろ にぎり	530 185 161 14	574 193 136 14	
9 23	火	ピラフ 鶏肉のトマト煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 キャベツとツナ のスパゲティー	さつまいも にぎり	535 209 206 23	628 232 241 27	9日 卒園遠足
10 24	水	あんかけ焼きそば わかめスープ えび入り春雨サラダ 果物	うずら豆	牛乳 ふりかけおにぎり	ごま塩 にぎり	515 164 135 22	579 187 162 28	
11 25	木	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツの味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 フライドポテト	鮭おにぎり	522 200 201 22	538 198 211 14	
12 26	金	ごま塩ごはん 肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 果物	ほうれん草 しらすソテー	牛乳 のり巻き	ごま おにぎり	545 197 122 22	538 213 125 24	
13 27	土	チキンピラフ ポテトスープ 果物 ブロッコリーとコーンのソテー	人参の 甘煮	りんごジュース ジャムサンド	——	446 132 97 18	552 163 121 25	
29	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 玉ねぎの味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 いちご蒸しパン	茶めし にぎり	557 195 163 16	572 209 151 18	
30	火	雑穀ごはん 煮魚 ひじきの和え物 豆腐の味噌汁 果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 メープルパン	塩こんぶ にぎり	524 213 149 17	545 248 133 21	
31	水	ホワイトスパゲティー 具だくさんスープ かぶときゅうりのサラダ 果物	かぼちやの バター煮	牛乳 鶏そぼろおにぎり	おかか にぎり	492 185 169 15	576 218 189 17	

*都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

*延長補食には上記のほか麦茶が付きます

*今月のフルーツは清見オレンジ、りんご、いちごのローテーションとなります

*ひよこ組は3日のおやつと毎週金曜日のおやつは雑炊となります

*9日(火)ぞう組は遠足です 園からのお弁当となります

