

3月の献立

2023. 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	栄養量エネルギー 蛋白質脂肪	
						乳児	幼児
1 15	水	まぐろのそぼろ丼 豚汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 ウインナー丸蒸パン	塩こんぶ にぎり	534 217 173 17	587 250 191 20
2 16	木	ミートソース さつまいもとりんごのバター煮 えのきともやしの野菜スープ 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 鮭こぎり	おかか にぎり	531 205 194 14	592 224 201 17
3 17	金	さんまの蒲焼き丼 具だくさん味噌汁 果物	じゃがいも 甘煮	牛乳 無添加菓子	ごま おにぎり	546 162 240 15	600 178 263 18
4 18	土	チキンピラフ じゃがいもの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムロールパン	_____	512 193 18826	564 195 18131
6 20	月	カレーうどん キャベツとコーンのソテー 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 ごまおにぎり	ふりかけ にぎり	547 196 19127	585 188 20432
7	火	ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物	さつまいも 甘煮	牛乳 あんぱん	ごま塩 にぎり	537 213 15314	574 241 172 14
8 22	水	ごはん 小松菜の中華風和え物 生鮭の味噌焼き 豆腐のすまし汁 果物	かぼちゃ バター煮	牛乳 豆乳ケーキ	茶めし にぎり	538 219 18016	588 250 20018
9 23	木	バターロールパン キャベツと玉ねぎのスープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 鶏そぼろにぎり	塩びすび	532 227 20122	623 239 23123
10 24	金	キーマカレー もやしのナムル チキンスープ 果物	マッシュ ポテト	牛乳 のりまき	鮭こぎり	551 235 18320	621 236 21324
11 25	土	キャベツとツナのスンドリャチー かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	_____	497 195 18117	547 197 17317
13 27	月	ごま塩ごはん 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 和風スンドリャチー	ふりかけ にぎり	539 255 16722	580 240 17825
14 28	火	ごはん マーボー豆腐 卵入り中華風コーンスープ 果物	大根の 甘煮	牛乳 チーズボール	豚そぼろ にぎり	572 228 23016	642 257 25918
29	水	カレーライス ホワイトソースサラダ わかめスープ 果物	りんごの 甘煮	牛乳 ウインナー丸蒸パン	塩こんぶ にぎり	552 175 17715	606 196 19518
30	木	焼きそば 煮豆 大根と人参の味噌汁 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 鮭にぎり	おかか にぎり	554 223 17615	591 234 17517
31	金	ごはん 煮魚 ひじきの和え物 豆腐となめこの味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 無添加菓子	ごま おにぎり	485 194 18216	514 214 16518

*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。*ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

*今月のフルーツは、いよかん、りんご、いちご、清見オレンジのローテーションとなります。

