

3月の献立

2024. 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 摂取量	
						乳児	幼児
1	金	ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー えのきともやしの野菜スープ 果物	—	牛乳 桜もち	おかか にぎり	535 231 182 16	604 263 204 18
15 29	金	ごはん ぶりの照り焼 じゃがいもの味噌汁 ほうれん草の胡麻和え 果物	煮豆	牛乳 いなりずし	おかか にぎり	531 211 156 18	561 229 168 20
2 16 30	土	キャベツとウインナーのスパゲティ じゃがいものバター煮 玉ねぎとベーコンのスープ	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	無添加 菓子	501 187 182 19	523 181 174 19
4 18	月	ごはん 鮭の照り焼 えび入り春雨サラダ 大根と油揚げの味噌汁 果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 焼きそば	ふりかけ にぎり	536 229 183 15	544 260 166 18
5 19	火	カレーうどん 果物 キャベツとコーンのソテー	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 ツナチャーハン	豚そぼろ にぎり	529 177 166 29	573 192 160 34
6	水	まぐろのそぼろ丼 煮豆 大根と人参の味噌汁 果物	りんごの甘煮	牛乳 あんぱん	鮭こぎり	527 213 121 17	578 243 131 20
7 21	木	ごはん マーボー豆腐 果物 中華風コーンスープ(卵入り)	生鮭の バター焼き	牛乳 シュガーバタートースト	ごま塩 にぎり	533 230 221 13	580 226 229 15
8 22	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 無添加菓子	塩こんぶ にぎり	521 197 197 19	568 181 211 23
9 23	土	野菜とウインナーのピラフ じゃがいもの煮付け 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	無添加 菓子	541 184 220 21	605 186 227 23
11 25	月	キーマカレー 大根とツナのサラダ 野菜入りわかめスープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 焼き芋	ふりかけ にぎり	538 229 196 16	594 235 216 19
12 26	火	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐とえのきのすまし汁 果物	さつまいもと りんごのバター煮	牛乳 じゃこおかかにぎり	鶏そぼろ にぎり	517 201 150 22	517 224 161 26
13 27	水	ごはん すき焼き風煮 玉ねぎの味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 豆乳チーズ蒸しパン	茶めし にぎり	532 189 198 16	592 214 202 19
14 28	木	ごま塩ごはん 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 果物	大根の 甘煮	牛乳 スパゲティミートソース	塩すび	534 222 171 17	589 245 185 21

*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。

*今月の果物は、いちご、清見オレンジ、りんごのローテーションとなります。

*1日は栄養の都合上、乳児添加食は付きません。

*14日(木)ひよこ組、ばんび組、ぞう組は給食がでます。うさぎ組、りす組は遠足。ひつじ組はクッキングです。

*ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

