




# 3月 献立表



平成30年2月28日

軽野保育園



日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
01	木	りんごジュース	御飯 さばの味噌煮 わかめの和風サラダ けんちん汁 りんご	プリン 
02	金	オレンジジュース	五目まぜ御飯 松風焼き 卵入り春野菜のサラダ すまし汁 フルーツゼリー	桜餅 牛乳
03	土	いちご牛乳	焼きうどん チキンナゲット オレンジ	クッキー 麦茶
05	月	グレープジュース	御飯 鯖の香り味噌焼き 切干大根の煮物 卵スープ	肉まん 牛乳
06	火	野菜ジュース	御飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え もやしとわかめの味噌汁 パイン缶	せんべい 牛乳
07	水	フルーツミックスジュース	御飯 自身魚のフライ タルタルソース ブロッコリーとツナの中華和え にらと卵の中華スープ いちご	ショートケーキ 麦茶
08	木	りんごジュース	五目うどん ポークシューマイ 大根サラダ バナナ	ジャムサンド 牛乳
09	金	オレンジジュース	お弁当日	野菜カップケーキ 牛乳
10	土	パインジュース	ハヤシライス みかん もやしのおかか和え	ビスケット 麦茶
12	月	グレープジュース	御飯 オムレツ、サラダ菜 ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 甘夏缶	あんぱん 牛乳
13	火	野菜ジュース	御飯 肉豆腐 胡瓜とワカメの酢の物 白菜とさつま芋の味噌汁 りんご	せんべい 牛乳
14	水	フルーツミックスジュース	御飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ オレンジ	ヨーグルト
15	木	りんごジュース	御飯 カレーライス 茹でウインナー ひじきの和風サラダ	バナナ&りんご 牛乳
16	金	オレンジジュース	お別れ会 バイキング給食	ふがし 牛乳
17	土	パインジュース	サラダうどん 厚焼き卵 みかん	さつまぼろろ 麦茶
19	月	グレープジュース	御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 スパゲティタイマー 卵と豆腐のスープ 甘夏缶	小麦胚芽クラッカー 牛乳
20	火	野菜ジュース	御飯 いわしの梅煮 中華風サラダ もやしとわかめの味噌汁 バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳
22	木	りんごジュース	御飯 磯辺焼き ごぼうのきんぴら たまねぎとわかめのスープ りんご缶	パンキンマフィン 牛乳
23	金	オレンジジュース	御飯 肉じゃが キャベツの甘酢和え 小松菜、油揚げの味噌汁 みかん缶	ゼリー ウエハース
26	月	グレープジュース	御飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 豆腐、ねぎ、わかめの味噌汁	クリームコンフェ 牛乳
27	火	野菜ジュース	五目焼きそば 卵焼き ひじきのナムル	ビスケット 牛乳
28	水	フルーツミックスジュース	御飯 春巻き 小松菜の納豆和え キャベツのコンソメスープ	バナナ&りんご 牛乳
29	木	りんごジュース	御飯 かじきと大根の角煮 茹でキャベツのマヨネーズ和え たまねぎ、チンゲン菜の味噌汁	野菜かりんとう 牛乳
30	金	オレンジジュース	御飯 生揚げと白菜の味噌炒め 小松菜の磯辺和え はんぺんとねぎのすまし汁	バームクーヘン 牛乳
31	土	いちご牛乳	スパゲティナポリタン ブロッコリーの中華和え ヨーグルト	せんべい 麦茶

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	532	18.3	15.9	189	1.7	128	0.22	0.28	22	2.8	1.9
3才未満児	482	15.5	13.5	158	1.5	113	0.18	0.24	24	2.3	1.5