

3月献立表 軽野保育園



H31年2月28日

| 日付 | 曜 | 午前(未満児) | 昼 食 | 午後のおやつ |
|----|---|----------|--|--------------|
| 1 | 金 | りんごジュース | 三色そぼろごはん さわらの西京焼き ほうれん草の彩り和え すまし汁 | ひなあられ 牛乳 |
| 2 | 土 | パインジュース | サンドイッチ チキンナゲット きゃべつの鯉節和え りんご | バナナケーキ 麦茶 |
| 4 | 月 | オレンジジュース | ごはんハヤシライス 生野菜サラダ みかん缶 | スイートポテト 牛乳 |
| 5 | 火 | 野菜ジュース | ごはん 生揚げと白菜のみそ炒め 春雨と胡瓜の酢の物 大根、若芽のスープ パイン缶 | せんべい 牛乳 |
| 6 | 水 | フルーツジュース | ロールパン 洋風煮込みハンバーグ もやしとひじきの中華和え 豆乳スープ | ロールケーキ 麦茶 |
| 7 | 木 | グレープジュース | ごはん 白身魚の煮付 マカロニ入り野菜炒め 白菜、油揚げ、しめじの味噌汁 オレンジ | 野菜かりんとう 牛乳 |
| 8 | 金 | りんごジュース | お弁当日 | ラスク 牛乳 |
| 9 | 土 | パインジュース | きのこスパゲティ 卵焼き りんごゼリー | きなこボール 麦茶 |
| 11 | 月 | オレンジジュース | ごはん カレーコロッケ、レタス 5色野菜の納豆和え 大根とわかめの味噌汁 | マカロニきな粉 牛乳 |
| 12 | 火 | 野菜ジュース | ごはん マーボー豆腐 洋風さんびら もやしときのこのスープ | ミニカステラ 牛乳 |
| 13 | 水 | フルーツジュース | ごはん オムレツ ひじきとれんこんの五目炒め煮 きゃべつ、さつま芋の味噌汁 りんご | せんべい 牛乳 |
| 14 | 木 | グレープジュース | ごはん 焼き魚(鮭) 大根と胡瓜のサラダ さつま汁 | フルーツヨーグルト |
| 15 | 金 | りんごジュース | お別れ会 お楽しみバイキング給食 | ウエハース 牛乳 |
| 16 | 土 | パインジュース | 五目焼きそば ボイルブロッコリー バナナ | クラッカー 麦茶 |
| 18 | 月 | オレンジジュース | ごはん 筑前煮 ハムとキャベツのマヨネーズ和え ふ、たまねぎの味噌汁 パイン缶 | カスタードプリン |
| 19 | 火 | 野菜ジュース | ごはん 豚肉といががいものオイスター炒め もやしのごま酢和え 春雨スープ オレンジ | 肉まん 牛乳 |
| 20 | 水 | フルーツジュース | ごはん 野菜コロッケ、キャベツ 切干大根に煮物 さつま芋、たまねぎの味噌汁 | 豆乳フレンチトースト牛乳 |
| 22 | 金 | りんごジュース | ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え なんと、ねぎの中華スープ | クッキー 牛乳 |
| 23 | 土 | パインジュース | 黒糖パン スパニッシュオムレツ ほうれん草のごま和え オレンジ | タルト 麦茶 |
| 25 | 月 | オレンジジュース | ごはん 豚肉、春雨、ピーマンの炒め物 大根のそぼろ炒め煮 きゃべつ、豆腐の味噌汁 | ドーナツ 牛乳 |
| 26 | 火 | 野菜ジュース | ごはん 豚肉、きゃべつのごまだれ和え ひじきとわかめの納豆和え 白菜のすまし汁 | ビスケット 牛乳 |
| 27 | 水 | フルーツジュース | ごはん さんまのおかか煮 スパゲティサラダ 生揚げ入り豚汁 | ヨーグルト |
| 28 | 木 | グレープジュース | ごはん ポークカレーライス もやしと胡瓜のツナ和え オレンジ | せんべい 牛乳 |
| 29 | 金 | 野菜ジュース | ごはん チキン竜田、キャベツ さつま芋サラダ 玉ねぎと豆腐の味噌汁 | クッキー 牛乳 |
| 30 | 土 | パインジュース | 焼きおにぎり メンチカツ、茹でウインナー ブロッコリーサラダ | ワッフル 麦茶 |

| | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | A | B1 | B2 | C | 食塩 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-----|------|------|----|-----|
| 3才以上児 | 565 | 19.2 | 19.5 | 198 | 1.9 | 202 | 0.31 | 0.32 | 26 | 2.0 |
| 3才未満児 | 502 | 16.4 | 15.9 | 190 | 1.7 | 190 | 0.22 | 0.28 | 25 | 1.6 |