



令和2年2月28日発行

# 3月献立表 軽野保育園

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
2	月	りんごジュース	ごはん さばの生姜煮 もやしと胡瓜のごま酢和え 小松菜と豆腐の味噌汁 りんご缶	さつま芋むしばん 牛乳
3	火	野菜ジュース	三色ごはん 粉ふき芋 胡瓜の中華風サラダ 蒲鉾とねぎのすまし汁 桃の花ゼリー	ひなあられ 牛乳
4	水	グレープジュース	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き マカロニグラタン コーン卵スープ いちご	ケーキ 麦茶
5	木	フルーツジュース	お弁当日	さつま芋のかりんとう 牛乳
6	金	オレンジジュース	ごはん 焼き肉 茹で野菜の海苔和え 白菜とコーンのスープ パイン缶	せんべい 牛乳
7	土	麦茶	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ ミートボール	ビスケット 麦茶
9	月	りんごジュース	麦と昆布の炊込みご飯 春巻き 春雨ともやしの酢の物 さつま芋の味噌汁 りんご缶	きなこせんべい 牛乳
10	火	野菜ジュース	ごはん さわらの幽庵焼き 大根の中華風煮物 きゃべつとにんじんと油揚げの味噌汁	バームクーヘン 牛乳
11	水	グレープジュース	ごはん カレーロールとサラダ菜 さつま芋と昆布の煮物 大根とわかめの味噌汁	ヨーグルト
12	木	オレンジジュース	ごはん カニ玉のトマトソースかけ ひじきのナムル 小松菜と人参の味噌汁 みかん缶	牛乳プリン
13	金	フルーツジュース	お別れ会 お楽しみ献立	ウエハース 牛乳
14	土	麦茶	五目やきうどん 肉団子 ブロッコリーとツナのごま和え	野菜かりんとう 麦茶
16	月	りんごジュース	ごはん 鮭の風味焼きステーキソースかけ ジャーマンポテト 豆腐と小松菜のすまし汁	せんべい 牛乳
17	火	野菜ジュース	ごはん 豚ばら焼き 大根と胡瓜のツナ和え きゃべつのコンソメスープ パイン缶	ボーロ 牛乳
18	水	グレープジュース	菜飯 チキン竜田と千切りレタス さつま揚げと昆布の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁	みかんとりんごのヨーグルト
19	木	オレンジジュース	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 白菜と小松菜のお浸し 卵スープ りんご缶	ドーナッツ 牛乳
21	土	麦茶	焼きおにぎり 茹でウインナー 卵焼き ほうれん草のじゃこ和え	リッツサンド 麦茶
23	月	フルーツジュース	五目やきそば 水餃子 春雨とハムの中華風サラダ	あんまん 牛乳
24	火	りんごジュース	チキンカレーライス 肉団子 茎わかめとコーンのサラダ	マカロニきな粉 牛乳
25	水	グレープジュース	ごはん チーズハンバーグとサラダ菜 ひじきの炒め煮 もやしと青菜の味噌汁 パイン缶	ビスケット 牛乳
26	木	野菜ジュース	ごはん えびかつと千切りキャベツ ほうれん草と油揚げのごま和え 野菜スープ	クッキー 牛乳
27	金	オレンジジュース	ごはん すき焼き風煮 小松菜とベーコンのサラダ わかめのすまし汁	豆乳フレンチトースト 牛乳
28	土	麦茶	五目チャーハン 厚焼き卵 チキンボール えのきのお浸し	ふがし 麦茶
30	月	りんごジュース	ごはん ポークシューマイとサラダ菜 コロコロサラダ 大根とわかめの味噌汁	クリームコンフェ 牛乳
31	火	グレープジュース	ハヤシライス チキンナゲット りんご入りコールスローサラダ	パンプキンマフィン 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	加糖	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	507	20.3	14.1	231	2.0	197	0.28	0.31	21	1.6
3歳以上児	574	23.0	15.9	259	2.4	203	0.31	0.36	20	1.9