



# 3月献立表 軽野保育園



令和3年2月26日発行

| 日付 | 曜 | 午前(未満児)  | 昼 食   | 午後のおやつ          |
|----|---|----------|---|-----------------|
| 1  | 月 | りんごジュース  | ごはん 焼き魚(鮭) 切干大根と里芋の煮物 豆腐とねぎとわかめの味噌汁 みかん缶    | マカロニきな粉 牛乳      |
| 2  | 火 | オレンジジュース | ごはん チーズ入りミートローフ 五目ビーフンソテー ブロッコリーのカレースープ     | アップルポテト 牛乳      |
| 3  | 水 | グレープジュース | ちらし寿司 春巻き ほうれん草の菜種和え しめじと豆腐のすまし汁 いちご        | ケーキ 麦茶          |
| 4  | 木 | 飲むヨーグルト  | ごはん すき焼き風煮 さつま芋とりんごのサラダ きゃべつとたまねぎのスープ       | ビスケット 牛乳        |
| 5  | 金 | 野菜ジュース   | 洋風あんかけ中華めん ブロッコリーとチキンのマヨ和え オレンジ             | ホットケーキ 牛乳       |
| 6  | 土 | 麦茶       | バターロール 肉団子 ツナときのことブロッコリーの中華サラダ              | せんべい 麦茶         |
| 8  | 月 | りんごジュース  | ごはん ひれかつ レタス添え ひじきと高野豆腐の炒め煮 白菜とコーンのスープ      | コーンフレーク 牛乳      |
| 9  | 火 | パインジュース  | お弁当日  | オレンジマドレーヌ 牛乳    |
| 10 | 水 | 飲むヨーグルト  | ごはん 豚肉とじゃがいものオムレツ炒め もやしと胡瓜のツナ和え 生揚げと小松菜の味噌汁 | シュガーラスク 牛乳      |
| 11 | 木 | 野菜ジュース   | ごはん 鶏肉のから揚げレモン和え スパゲティサラダ 大根と豆腐と油揚げの味噌汁     | 野菜カップケーキ 牛乳     |
| 12 | 金 | パインジュース  | お別れ会 お楽しみ給食                                 | せんべい 麦茶         |
| 13 | 土 | 麦茶       | チキンライス オムレツ レタスとブロッコリーのシーザーサラダ              | バームクーヘン 麦茶      |
| 15 | 月 | オレンジジュース | ごはん 生揚げと野菜の味噌炒め 春雨と胡瓜とわかめの酢の物 コーン卵スープ       | スイートポテト 牛乳      |
| 16 | 火 | りんごジュース  | ごはん 春雨と豚肉の炒め物 きゃべつのごまマヨネーズ和え 大根の味噌汁 洋なし缶    | ポップコーン(カレー味) 牛乳 |
| 17 | 水 | 飲むヨーグルト  | ごはん おからハンバーグ サラダ菜添え もやしと小松菜の中華和え ブロッコリースープ  | オレンジ バナナ 牛乳     |
| 18 | 木 | 野菜ジュース   | ごはん かじきのケチャップ炒め かぼちゃのそぼろ煮 もやしとえのきの卵スープ      | フルーツゼリー         |
| 19 | 金 | グレープジュース | ごはん サーモンのチーズ焼き ほうれん草と白滝のごま和え かぼちゃの味噌汁 みかん缶  | 黒蜜きなこ寒天         |
| 22 | 月 | グレープジュース | ごはん 肉団子の甘酢あんかけ もやしとめかぶの納豆和え さつま芋と小松菜の味噌汁    | しらすピザ 牛乳        |
| 23 | 火 | 野菜ジュース   | ごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ 小松菜とたまねぎとわかめの味噌汁 みかん缶    | ヨーグルト           |
| 24 | 水 | オレンジジュース | ごはん 鮭の野菜カツ レタス添え 春雨とひじきの和風サラダ だいこんのコンソメスープ  | 大学芋 牛乳          |
| 25 | 木 | りんごジュース  | ごはん 鶏肉の野菜あんかけ じゃがいものカレー炒め きゃべつとわかめの中華スープ    | 野菜かりんとう 牛乳      |
| 26 | 金 | 飲むヨーグルト  | ごはん 筑前煮 ひじきのナムル 白菜と油揚げの味噌汁 オレンジ             | きなこ揚げパン 牛乳      |
| 27 | 土 | 麦茶       | やきうどん 厚焼き卵 ほうれん草とコーンのマヨネーズ和え                | ウエハース 麦茶        |
| 29 | 月 | パインジュース  | ポークカレー チキンとブロッコリーのサラダ りんご                   | ふがし 牛乳          |
| 30 | 火 | グレープジュース | ごはん 煮魚(赤魚) 春雨ときゅうりとレタスのマヨネーズ和え 豆腐とねぎのすまし汁   | 芋けんぴ 牛乳         |
| 31 | 水 | オレンジジュース | ミートソーススパゲティ コーンフレークサラダ バナナ                  | 麦おにぎり 牛乳        |

|       | エネルギー | 蛋白   | 脂肪   | 加糖  | 鉄   | A   | B1   | B2   | C  | 塩   |
|-------|-------|------|------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|
| 3歳未満児 | 521   | 15.6 | 15.1 | 180 | 1.8 | 146 | 0.22 | 0.26 | 21 | 1.3 |
| 3歳以上児 | 560   | 18.6 | 16.9 | 211 | 2.0 | 179 | 0.26 | 0.31 | 21 | 1.6 |

\*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。