

3月 献立表

日付					1日(水)	2日(木)	3日(金)
献立	<p>*おしらせ* 3月29日~31日は希望保育です。手作りお弁当と水筒をお願いします。おやつは園で用意します。</p> 				<p>ごはん ♡豆腐ハンバーグ (豚ひき肉 玉ねぎ 絹豆腐 パン粉 ケチャップ) ほうれん草のおかか和え (ほうれん草 切り干し大根 かつお節) 大根のみそ汁 (大根 うすあげ) 以上児 734Kcal 25.3g 21.4g 105.6g 2.2g</p> <p>せんべい 牛乳 ★バナナケーキ</p>	<p>コッペパン ♡洋風卵焼き (卵 ウインナー ほうれん草) ♡マカロニサラダ (マカロニ 人参 きゅうり ツナ 卵なしマヨネーズ) スープ (大根 コーン しめじ) 以上児 450kcal 19.7g 23.8g 37.9g 2.0g</p> <p>バナナ 牛乳 雪の宿</p>	<p>押しずし (ごはん 鮭フレーク あおのり 鰹糸 きのこ 人参) 白身魚フライ (白身魚) てまり麩のすまし汁 (てまり麩 絹豆腐 三つ葉) みかん 以上児 582Kcal 17.1g 9.1g 105.6g 1.4g</p>  <p>ビスケット 牛乳 ひなあられ ジョア</p>
朝のおやつ							
3時のおやつ							
日付	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)		
献立	<p>ごはん ♡かわりマーボー (高野豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 干し椎茸) 白菜のごま和え (白菜 人参 すりごま) すまし汁 (絹豆腐 えのき ねぎ) 以上児 588Kcal 21.7g 13.4g 92.2g 1.3g</p> <p>せんべい 牛乳 おから入り揚げあられ</p>	<p>♡炊き込みご飯 (ごはん 鶏肉 ごぼう 人参 うすあげ 生椎茸) おからコロッケ (おから 人参 ねぎ パン粉) ほうれん草のポン酢和え (ほうれん草 切り干し大根) みそ汁 (絹豆腐 なめこ ねぎ) 以上児 477Kcal 16.7g 12.8g 72.8g 2.2g</p> <p>バナナ 牛乳 カルシウムせんべい・チーズ</p>	<p>♡焼きそば (焼きそば麺 豚肉 人参 きゃべつ ピーマン 玉ねぎ) たまごのスープ (たまご わかめ 白いりごま) ♡フルーツヨーグルト (ヨーグルト バナナ みかん缶 パイナップル) 以上児 478Kcal 17.1g 20.0g 54.9g 1.4g</p> <p>りんご 牛乳 ★しそかりんとう 牛乳</p>	<p>♡わかめごはん 鯖のみそ焼き (鯖 生薬) 塩こうじきんぴら (ごぼう 人参 塩こうじ 卵なしベーコン ごま) かぼちやのみそ汁 (かぼちや 玉ねぎ うすあげ) 以上児 518Kcal 19.7g 17.5g 67.2g 1.7g</p> <p>ビスケット 牛乳 ごぼうスナック</p>	<p>♡カツカレーライス (ごはん ヒレカツ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ルウ) ブロッコリー (ブロッコリー) お米のムース 以上児 886Kcal 26.5g 32.7g 117.3g 2.2g</p> <p>せんべい 牛乳 ★お麩ラスク</p>		
朝のおやつ							
3時のおやつ							
日付	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)		
献立	<p>ごはん 鮭の西京焼き (鮭) ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草 もやし すりごま) けんちん汁 (木綿豆腐 大根 人参 しめじ ねぎ) 以上児 611Kcal 30.2g 11.8g 92.5g 2.1g</p> <p>バナナ 牛乳 ★マシュマロクラッカー</p>	<p>ミートドリア (ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 牛乳 バター とろけるチーズ パン粉 ケチャップ) 白菜のスープ (白菜 コーン 卵なしベーコン) 元気ヨーグルト 以上児 640Kcal 22.3g 11.8g 107.2g 2.1g</p> <p>ビスケット 牛乳 きな粉せんべい・チーズ</p>	<p>ごはん 青のり塩こうじから揚げ (鶏肉 青のり 塩こうじ) スパゲッティサラダ (スパゲティ きゅうり コーン ツナ 卵なしマヨネーズ) 具たくさんみそ汁 (大根 人参 ごぼう ねぎ 白菜 えのき) 以上児 872Kcal 29.7g 24.7g 127.3g 1.3g</p> <p>りんご 牛乳 ★水ようかん</p>	<p>ハヤシライス (ごはん 人参 たまねぎ 豚肉 しめじ ルー) カミカミサラダ (大豆 きゅうり チーズ 卵なしちくわ すりごま) チキンカツ (チキンカツ) 以上児 793Kcal 35.3g 29.4g 94.2g 2.3g</p> <p>せんべい 牛乳 ★きな粉マカロニ・牛乳</p>	<p>手作りお弁当の日 よろしくお願いたします。</p> 		
朝のおやつ							
3時のおやつ							
日付	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)		
献立	<p>ごはん サーモンタルタルフライ (サーモン たまご) 春雨の酢の物 (春雨 人参 きゅうり 卵なしハム) さつま芋のみそ汁 (玉ねぎ さつま芋 薄揚げ) 以上児 715Kcal 23.8g 15.2g 115.4g 1.3g</p> <p>バナナ 牛乳 青のりせんべい 牛乳</p>	<p>春分の日</p>  <p>ごはん ザクザクごぼうの鶏つくね (鶏ひき肉 ごぼう 玉ねぎ 生薬) マカロニのサラダ (マカロニ きゅうり 卵なしハム みかん缶) のっぺい汁 (里芋 人参 うすあげ 生椎茸 ねぎ) 以上児 727Kcal 27.4g 21.3g 101.5g 1.5g</p> <p>ビスケット 牛乳 ビスコ 牛乳</p>	<p>ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 (鶏手羽元 ポン酢) きゃべつの塩昆布和え (きゃべつ 人参 塩昆布) 白玉麩のすまし汁 (白玉麩 わかめ ねぎ) 以上児 601Kcal 28.0g 11.4g 92.6g 2.8g</p> <p>せんべい 牛乳 ごまハーベスト</p>	<p>きな粉揚げパン (コッペパン) ひじきサラダ (ひじき ツナ 人参 きゃべつ 卵なしマヨネーズ) 肉団子スープ (肉団子 ねぎ テンゲン菜 生椎茸) 豆乳ブラマンジェ 以上児 578Kcal 17.7g 24.2g 72.1g 2.9g</p> <p>バナナ 牛乳 ★天かすおにぎり</p>	<p>ごはん 焼き鯖 (鯖) 野菜の納豆和え (納豆 小松菜 もやし かつお節) きのこのすまし汁 (えのき しめじ 人参 絹豆腐) 以上児 542Kcal 28.7g 17.6g 66.4g 2.0g</p> <p>りんご 牛乳 ★ポップコーン</p>		
朝のおやつ							
3時のおやつ							
日付	27日(月)	28日(火)	<p>今年度もあと少しになりました。子どもたちの日々の姿を見ていると、この一年間大きな成長を改めて感じます。ひまわりぐみさんは、残り少ない園生活となりました。保育園の給食をひまわりぐみさんに食べてもらえるのも今月が最後です。こで今月のメニューには、ひまわりぐみさんから人気のあったメニューが入っています。(♡マークのものです) 手作りおやつもすべてリクエストのもの。一年間どうもありがとうございました。</p> 				
朝のおやつ							
3時のおやつ							

※栄養価表示はカロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります

※★マークは手作りおやつです

※都合により献立を変更させていただく場合があります。