

# 3月予定献立表（3歳以上児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (月)	ごはん, グラタン, ポイルウインナー <b>春キャベツときのこの酢の物</b> , 麦茶	蒸しパン のむヨーグルト 	571	18.2	16.6	0.9
2 (火)	炊き込みごはん, 鶏肉の唐揚げ, 生揚げと青梗菜の中華炒め もやしときゅうりのマヨサラダ, 麦茶	おでん 麦芽ミルク 	571	39.2	23.9	1.6
3 (水)	ミートソーススパゲティ, ジャガイモとチーズのオープン焼き ココロサラダ, 麦茶	<b>[ひなまつり]</b> ひなちらし プルーンのむヨーグルト	570	23.4	13.0	1.0
4 (木)	ごはん, ポークピカタ, れんこんのきんぴら 小松菜のナムル, 麦茶	バイクドチーズケーキ 乳酸菌飲料	571	23.1	22.2	1.0
5 (金)	ごはん, 魚のフライ, 高野豆腐と昆布の煮物 ブロッコリーのごまサラダ, 麦茶	お好み焼き オレンジジュース	571	27.1	18.2	1.0
6 (土)	家庭弁当 麦茶 	おやつ				
8 (月)	ごはん, オムレツ, がんもの含め煮 春雨サラダ, 麦茶	ごまドーナツ リンゴジュース	570	18.4	16.5	1.1
9 (火)	ごはん, 豚ロース生姜焼き, 人参ときのこのソティ ほうれん草のおかか和え, 麦茶	クッキー 牛乳	571	26.9	23.6	1.5
10 (水)	ピザトースト, オニオンスープ <b>春キャベツのごま和え, デコボン</b> , 麦茶	青のりポテトフライ プルーンのむヨーグルト	571	15.5	21.6	1.7
11 (木)	ごはん, 煮魚, 五目ビーフン タルタルサラダ, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	571	27.1	10.0	1.0
12 (金)	<b>[お別れ会]</b> ポークカレーライス コーンサラダ, <b>いちご</b> , 福神漬, 麦茶 	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	571	13.0	16.7	0.9
13 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
15 (月)	ごはん, <b>新玉葱とちくわのかき揚げ</b> 切干し大根と大豆の煮物, <b>春キャベツのわかめ和え</b> , 麦茶	ちんすこう リンゴジュース	570	12.2	12.9	0.8
16 (火)	ごはん, 肉団子の甘酢あん, 小松菜ときのこのソティ ポテトサラダ, 麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク	571	21.0	15.3	0.9
17 (水)	焼きそば, ゆで卵, 中華スープ 棒々鶏サラダ, 麦茶	五平もち 牛乳 	570	25.3	22.1	1.4
18 (木)	わかめごはん, 肉じゃが, ちくわとこんにゃくの煮物 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	ジャムサンド のむヨーグルト 	570	20.4	15.2	2.0
19 (金)	ごはん, サーモンのムニエル, 南瓜の甘煮 ひじきサラダ, 麦茶	<b>春キャベツとベーコンの和風 スパゲティ</b> , オレンジジュース	570	24.8	10.0	0.8
22 (月)	ごはん, ツナ揚げ餃子, にんじんしりしり マカロニサラダ, 麦茶 	カスタードプリン のむヨーグルト	570	19.4	17.6	1.0
23 (火)	チキンカレーライス コールスローサラダ, <b>いちご</b> , 福神漬, 麦茶	みそラーメン リンゴジュース	570	18.8	11.2	1.8
24 (水)	ごはん, 中華風かけ納豆, 厚焼き卵 トマトサラダ, 麦茶	きなこ揚げパン 乳酸菌飲料	570	20.7	19.2	0.9
25 (木)	<b>[手作り家庭弁当]</b> <b>新玉葱と生揚げのみそ汁, デコボン</b> , 麦茶 	あんこスコーン 麦芽ミルク	570	28.8	30.5	0.6
26 (金)	ロールパン, コロッケ, スパゲティソティ にんじんサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	571	21.7	19.6	1.3
27 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
29 (月)	ごはん, はんぺんフライ, ひじきの煮物 ツナサラダ, 麦茶	ふんわりケーキ プルーンのむヨーグルト	570	17.8	14.7	0.9
30 (火)	<b>[卒園式]</b> 祝い菓子 					
31 (水)	ごはん, マーボ豆腐, さつま揚げの含め煮 きゅうりと人参のナムル, 麦茶		354	17.4	10.4	1.2
		目標値	570	23.5	15.8	1.7

目標値

570 23.5 15.8 1.7

ばら組は最後の給食です。  
みんなの大好きなメニューを取り入れました。

23日の食育では1年間の  
人気メニューを紹介します。  
楽しんでいっぱい食べてくださいね。



