

3月予定献立表（3歳未満児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (月)	牛乳	ごはん, グラタン, ボイルウインナー 春キャベツときのこの酢の物 , 麦茶	蒸しパン のむヨーグルト
2 (火)	乳酸菌飲料	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
3 (水)	スティック人参 麦茶	ミートソーススパゲティ, じゃが芋とチーズのオープン焼き コロコロサラダ, 麦茶	[ひなまつり] ひなちらし プルーンのみヨーグルト
4 (木)	リンゴジュース	ごはん, 一口ポークピカタ, れんこんのきんぴら 小松菜のナムル, 麦茶	ベイクドチーズケーキ 乳酸菌飲料
5 (金)	いちご 麦茶	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
6 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
8 (月)	乳酸菌飲料	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
9 (火)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, 豚一口ロース生姜焼き, 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
10 (水)	スティックきゅうり 麦茶	ピザトースト, オニオンスープ 春キャベツのごま和え , デコボン, 麦茶	青のりポテトフライ プルーンのみヨーグルト
11 (木)	牛乳	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
12 (金)	のむヨーグルト	[お別れ会] ポークカレーライス コーンサラダ, いちご , 福神漬, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
13 (土)	プルーンのみヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
15 (月)	チーズ 麦茶	ごはん, 新玉葱とちくわのかき揚げ , 切干し大根と大豆の煮物 春キャベツのわかめ和え , 麦茶	ちんすこう リンゴジュース
16 (火)	乳酸菌飲料	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
17 (水)	デコボン 麦茶	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
18 (木)	リンゴジュース	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
19 (金)	牛乳	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	春キャベツとベーコンの和風 スパゲティ , オレンジジュース
22 (月)	乳酸菌飲料	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
23 (火)	牛乳	チキンカレーライス コールスローサラダ, いちご , 福神漬, 麦茶	みそラーメン リンゴジュース
24 (水)	チーズ 麦茶	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
25 (木)	のむヨーグルト	[手作り家庭弁当] 新玉葱と生揚げのみそ汁 , デコボン, 麦茶	あんこスコーン 麦芽ミルク
26 (金)	ねりきなこ 麦茶	ロールパン, コロケ, 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
27 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 麦茶	おやつ
29 (月)	スティックきゅうり 麦茶	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 プルーンのみヨーグルト
30 (火)		[卒園式] 祝い菓子	
31 (水)	リンゴジュース	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	

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 461kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.0g 塩分 1.0g



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。

