



# 3月予定献立表 (3歳以上児)



令和5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 (金)	ちらし寿司、鶏の照り焼き、すまし汁 <b>キャベツのごま和え</b> 、いちご、麦茶	[ひな祭り]ひしもち ジョア	587	29.1	15.2	2.2
2 (土)	家庭弁当	おやつ 				
4 (月)	御飯、はんぺんフライ、ひじきの煮物 マカロニサラダ、麦茶	ちんすこう オレンジジュース	554	16.0	14.2	1.4
5 (火)	御飯、生揚げのケチャップ煮、 <b>ニラ玉汁</b> ポテトサラダ、麦茶	ごまパウンド カルピス	605	17.8	24.2	1.3
6 (水)	ちゃんぽんめん、ちくわの磯辺揚げ <b>デコボン</b> 、麦茶	五平もち 牛乳	584	27.4	15.2	2.6
7 (木)	御飯、煮魚、れんこんのきんぴら かぶときゅうりのサラダ、麦茶	クリームパン 麦芽ミルク	560	26.7	11.9	1.2
8 (金)	御飯、マーボ豆腐、かぼちゃのごま和え 三色ナムル、麦茶	にんじんプリッツ ジョア	559	23.5	14.5	2.2
9 (土)	家庭弁当	おやつ				
11 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、バナナ、麦茶	[誕生日会・お別れ会] 誕生ケーキ、りんごジュース	567	12.2	15.4	1.3
12 (火)	<b>オニオンブレッド</b> 、チキンカツレツ きのこチャウダー、コーンサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦茶	557	30.7	12.8	2.0
13 (水)	御飯、魚の甘酢あんかけ、切干大根の煮物 トマトサラダ、麦茶	焼きいも 牛乳	571	24.5	13.3	1.1
14 (木)	御飯、中華風かけ納豆、わかめスープ ごぼうサラダ、麦茶	サンドイッチ 麦茶	588	22.5	17.9	1.6
15 (金)	御飯、豚肉のしょうが焼き、がんもの含め煮 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	<b>キャベツの和風スパゲティ</b> ジョア	627	28.8	22.2	1.5
16 (土)	家庭弁当	おやつ				
18 (月)	コーン御飯、オムレツ、ポトフ いちご、麦茶	あんこスコーン オレンジジュース	566	21.8	18.5	1.7
19 (火)	あんかけうどん、さつま芋の天ぷら <b>キャベツときゅうりの酢の物</b> 、麦茶	青菜ごはん 牛乳	521	21.9	14.1	2.3
21 (木)	おにぎり、手作りパン、鶏のから揚げ、フルーツ フライドポテト、ブロッコリーサラダ、麦茶	ミルクもち 麦茶	555	22.8	18.2	1.4
22 (金)	御飯、肉じゃが、かぶと油揚げのみそ汁 小松菜のしらす和え、麦茶	クッキー ジョア	579	24.6	18.8	1.9
23 (土)	家庭弁当	おやつ				
25 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、さつま揚げの含め煮 はるさめサラダ、麦茶	黒糖蒸しパン りんごジュース	596	18.1	16.4	1.7
26 (火)	チキンカレーライス、福神漬け、ひじきサラダ キウイフルーツ、麦茶	チーズケーキ 牛乳	593	18.9	24.2	1.6
27 (水)	御飯、 <b>豚肉とニラの中華炒め</b> 、れんこんスティック 豆腐サラダ、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク	531	19.8	15.2	1.0
28 (木)	御飯、魚のフライ、にんじんしりしり ほうれん草の納豆和え、麦茶	[卒園式]焼きそば 麦芽ミルク	579	34.5	17.2	1.3
29 (金)	手作りパン、ハンバーグ、コーンスープ アスパラサラダ、麦茶					
30 (土)	家庭弁当	おやつ				

今日の旬の食材  
キャベツ・たまねぎ  
にら・デコボン



目標値	570	23.5	15.8	1.7
平均値	571	23.2	16.7	1.6

