

# 3月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き



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	578	28.6	14.5	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	516	13.9	12.6	1.3
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	575	20.7	19.6	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	582	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	550	26.7	11.9	1.1
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	514	23.7	12.9	1.9
9 (土)	家庭弁当	おやつ				
11 (月)	チキンハヤシライス、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	534	14.0	10.9	1.0
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	561	30.1	12.6	2.3
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	507	21.5	11.7	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	546	22.5	13.0	1.4
15 (金)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、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	584	36.7	12.9	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	525	20.4	15.5	1.5
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	463	18.9	13.0	2.0
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	610	21.6	23.2	1.6
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	546	23.8	15.6	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	594	18.9	24.2	1.6
27 (水)	御飯、 <b>鶏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	468	22.8	7.0	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 <sup>キズナ</sup> 麦芽ミルク	558	34.8	14.9	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				

目標値	570	23.5	15.8	1.7
平均値	547	23.3	14.5	1.6

今日の旬の食材  
キャベツ・たまねぎ  
にら・デコボン

