

# 3月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き



令和5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 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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
2 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
4 (月)	ヤクルト	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
5 (火)	バナナ 麦茶	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
6 (水)	りんごジュース	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
7 (木)	チーズ 麦茶	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
8 (金)	牛乳	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
9 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
11 (月)	ヤクルト	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
12 (火)	スティックきゅうり 麦茶	<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
13 (水)	オレンジジュース	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
14 (木)	ヨーグルト 麦茶	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
15 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
16 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
18 (月)	ヤクルト	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
19 (火)	チーズ 麦茶	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
21 (木)	りんごジュース	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
22 (金)	牛乳	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
23 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
25 (月)	ヤクルト	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
26 (火)	りんごジュース	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
27 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
28 (木)	オレンジ 麦茶	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
29 (金)	ヨーグルト 麦茶	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)	おやつ	家庭弁当	おやつ

今月の旬の食材  
キャベツ・たまねぎ  
にら・デコボン

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g  
 平均値 エネルギー 441kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.4g 塩分 1.3g

