

# 3月予定献立表（3歳以上児）

令和6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  |
|-----------|-------------------------------------------------|------------------------------|-------|------|------|-----|
| 3<br>(月)  | ひなまつりおにぎり、はんぺんフライ<br>豆腐のすまし汁、ゆでブロッコリー、麦茶        | 三色パフェ<br>カルピス                | 557   | 16.1 | 11.0 | 1.9 |
| 4<br>(火)  | 御飯、 <b>豚肉のニラ玉炒め</b> 、切干大根の煮物<br>キウイフルーツ、麦茶      | 野菜チップ<br>麦芽ミルク               | 580   | 25.2 | 21.0 | 1.1 |
| 5<br>(水)  | 御飯、ピーマンの肉詰め、五目ビーフン<br>小松菜のしらすあえ、麦茶              | フルーツポンチ<br>牛乳                | 548   | 23.2 | 14.3 | 2.0 |
| 6<br>(木)  | ピラフ、魚のムニエル、 <b>新玉ねぎのチーズガレット</b><br>コールスローサラダ、麦茶 | きつねうどん<br>りんごジュース            | 550   | 25.8 | 12.1 | 2.5 |
| 7<br>(金)  | <b>【お別れ会】</b> 御飯、中華風かけ納豆<br>さつま芋の甘煮、ひじきサラダ、麦茶   | お別れ会おやつ<br>ジョア               | 594   | 22.8 | 19.6 | 0.9 |
| 8<br>(土)  | 家庭弁当                                            | おやつ                          |       |      |      |     |
| 10<br>(月) | ウインナーハヤシライス、福神漬け、ツナサラダ<br>オレンジ、麦茶               | <b>【誕生日会】</b> 誕生ケーキ<br>麦芽ミルク | 608   | 20.1 | 20.0 | 1.4 |
| 11<br>(火) | 御飯、 <b>春キャベツのメンチカツ</b> 、がんもの含め煮<br>もやしのごま酢和え、麦茶 | マカロニきな粉<br>りんごジュース           | 559   | 20.4 | 17.2 | 0.7 |
| 12<br>(水) | しょうゆラーメン、中華サラダ<br>バナナ、麦茶                        | 五平もち<br>牛乳                   | 590   | 29.5 | 12.9 | 2.5 |
| 13<br>(木) | 御飯、鮭のホイル焼き、じゃがいものそぼろ炒め<br>油揚げともやしのみそ汁、麦茶        | <b>新玉ねぎのチーズパン</b><br>麦茶      | 550   | 28.2 | 15.7 | 1.8 |
| 14<br>(金) | 御飯、鶏肉の照り焼き、ほうれん草とコーンのソテー<br>タルタルサラダ、麦茶          | ちんすこう<br>ジョア                 | 593   | 24.8 | 17.9 | 1.5 |
| 15<br>(土) | 家庭弁当                                            | おやつ                          |       |      |      |     |
| 17<br>(月) | 御飯、かき揚げ、卵とねぎのすまし汁<br>はるさめサラダ、麦茶                 | 焼きそば<br>牛乳                   | 564   | 18.0 | 15.5 | 2.2 |
| 18<br>(火) | 御飯、豚肉のしょうが焼き、高野豆腐と昆布の煮物<br>トマトサラダ、麦茶            | <b>いちごのカルピスゼリー</b><br>麦茶     | 547   | 22.7 | 19.9 | 1.0 |
| 19<br>(水) | 三色丼、かぼちゃのごま和え<br>切干大根のサラダ、麦茶                    | <b>ニラチヂミ</b><br>麦芽ミルク        | 550   | 23.9 | 14.3 | 1.1 |
| 21<br>(金) | 御飯、煮魚、豚汁<br>ほうれん草の納豆和え、麦茶                       | パウンドケーキ<br>ジョア               | 598   | 29.0 | 18.9 | 1.7 |
| 22<br>(土) | 家庭弁当                                            | おやつ                          |       |      |      |     |
| 24<br>(月) | ナポリタン、野菜スープ、 <b>オニオンフライ</b><br>ゆで卵、麦茶           | しらすおにぎり<br>りんごジュース           | 551   | 20.6 | 12.4 | 2.6 |
| 25<br>(火) | ポークカレーライス、福神漬け、ザワークラウト<br>バナナ、麦茶                | <b>【世界の料理】</b> スコーン<br>麦芽ミルク | 578   | 20.4 | 13.7 | 1.2 |
| 26<br>(水) | 御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮<br>三色ナムル、麦茶                  | ミルクもち<br>牛乳                  | 567   | 26.2 | 14.9 | 2.5 |
| 27<br>(木) | 御飯、鶏のから揚げ、青のりポテト<br>コーンサラダ、 <b>いちご</b> 、麦茶      | ココアメロンパン<br>麦茶               | 593   | 22.5 | 20.8 | 1.5 |
| 28<br>(金) | <b>【卒園式】</b> 御飯、魚の照り焼き、にんじんしりしり<br>ブロッコリーサラダ、麦茶 | 大学芋<br>ジョア                   | 550   | 25.3 | 14.0 | 1.0 |
| 29<br>(土) | 家庭弁当                                            | おやつ                          |       |      |      |     |
| 31<br>(月) | わかめ御飯、オムレツ、ひじきの煮物<br>ポテトサラダ、麦茶                  | 12時降園                        | 580   | 23.5 | 18.0 | 2.0 |
| 目標値       |                                                 |                              | 570   | 23.5 | 15.8 | 1.7 |
| 平均値       |                                                 |                              | 571   | 23.4 | 16.2 | 1.6 |

今月の旬の食材

春キャベツ・ニラ  
新玉ねぎ・いちご



[世界の料理]  
今月は「イギリス」です

