

# 3月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

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 (月)	ひなまつりおにぎり、はんぺんフライ 豆腐のすまし汁、ゆでブロッコリー、麦茶	三色パフェ カルピス	557	16.1	11.0	1.9	
4 (火)	御飯、 <b>鶏肉のニラ玉炒め</b> 、切干大根の煮物 キウイフルーツ、麦茶	野菜チップ 麦芽ミルク	510	28.6	11.8	1.1	
5 (水)	御飯、ピーマンの肉詰め、五目ビーフン 小松菜のしらすあえ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳	536	24.6	12.1	2.0	
6 (木)	ピラフ、魚のムニエル、 <b>新玉ねぎのチーズガレット</b> コールスローサラダ、麦茶	きつねうどん りんごジュース	530	25.2	10.1	2.4	
7 (金)	<b>【お別れ会】</b> 御飯、中華風かけ納豆 さつま芋の甘煮、ひじきサラダ、麦茶	お別れ会おやつ ジョア	584	24.0	17.8	0.9	
8 (土)	家庭弁当	おやつ					
10 (月)	チキンハヤシライス、福神漬け、ツナサラダ オレンジ、麦茶	<b>【誕生日会】</b> 誕生ケーキ 麦芽ミルク	575	21.9	15.6	1.1	
11 (火)	御飯、 <b>春キャベツのメンチカツ</b> 、がんもの含め煮 もやしのごま酢和え、麦茶	マカロニきな粉 りんごジュース	554	20.4	16.4	0.7	
12 (水)	しょうゆラーメン、中華サラダ バナナ、麦茶	五平もち 牛乳	590	29.5	12.9	2.5	
13 (木)	御飯、鮭のホイル焼き、じゃがいものソテー 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> 麦茶	518	25.5	13.1	1.8	
14 (金)	御飯、鶏肉の照り焼き、ほうれん草とコーンのソテー タルタルサラダ、麦茶	ちんすこう ジョア	593	24.8	17.9	1.5	
15 (土)	家庭弁当	おやつ					
17 (月)	御飯、かき揚げ、卵とねぎのすまし汁 はるさめサラダ、麦茶	焼きそば 牛乳	532	16.8	12.5	2.0	
18 (火)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、高野豆腐と昆布の煮物 トマトサラダ、麦茶	<b>いちごのカルピスゼリー</b> 麦茶	464	26.8	8.9	1.0	
19 (水)	三色丼、かぼちゃのごま和え 切干大根のサラダ、麦茶	<b>ニラチヂミ</b> 麦芽ミルク	539	23.0	13.6	1.0	
21 (金)	御飯、煮魚、具だくさんみそ汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶	パウンドケーキ ジョア	575	27.3	17.0	1.6	
22 (土)	家庭弁当	おやつ					
24 (月)	ナポリタン、野菜スープ、 <b>オニオンフライ</b> ゆで卵、麦茶	しらすおにぎり りんごジュース	529	21.8	9.4	2.4	
25 (火)	チキンカレーライス、福神漬け、ザワークラウト バナナ、麦茶	<b>【世界の料理】</b> スコーン 麦芽ミルク	561	21.8	11.4	1.2	
26 (水)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 三色ナムル、麦茶	ミルクもち 牛乳	561	26.9	13.8	2.5	
27 (木)	御飯、鶏のから揚げ、青のりポテト コーンサラダ、 <b>いちご</b> 、麦茶	ココアメロンパン 麦茶	593	22.5	20.8	1.5	
28 (金)	<b>【卒園式】</b> 御飯、魚の照り焼き、にんじんしりしり ブロッコリーサラダ、麦茶	大学芋 ジョア	550	25.3	14.0	1.0	
29 (土)	家庭弁当	おやつ					
31 (月)	わかめ御飯、オムレツ、ひじきの煮物 ポテトサラダ、麦茶	12時降園	570	22.6	17.2	2.0	
			目標値	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	552	23.8	13.9	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

