

3月予定献立表 (3歳未満児) 卵抜き

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
3 (月)	ヤクルト 	ひなまつりおにぎり、ささみフライ、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
4 (火)	ねりきなこ 麦茶	御飯、 豚肉のニラ炒め 、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
5 (水)	スティックきゅうり 麦茶	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
6 (木)	牛乳	ピラフ、魚のムニエル、 新玉ねぎのチーズガレット コールスローサラダ、麦茶	きつねうどん りんごジュース
7 (金)	りんごジュース	【お別れ会】 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 
8 (土)	おやつ 	家庭弁当	おやつ
10 (月)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、福神漬け、ツナサラダ オレンジ、麦茶	【誕生日会】 ホットケーキ 麦芽ミルク
11 (火)	ヨーグルト 麦茶	御飯、 春キャベツのメンチカツ 、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
12 (水)	人参の甘煮 麦茶	しょうゆラーメン、中華サラダ バナナ、麦茶	五平もち 牛乳
13 (木)	牛乳	御飯、鮭のホイル焼き、じゃがいものそぼろ炒め 油揚げともやしのみそ汁、麦茶	新玉ねぎのチーズパン 麦茶
14 (金)	チーズ 麦茶	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 
15 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
17 (月)	ヤクルト	御飯、かき揚げ、わかめとねぎのすまし汁 はるさめサラダ、麦茶	焼きそば 牛乳
18 (火)	ふかし芋 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、高野豆腐と昆布の煮物 トマトサラダ、麦茶	いちごのカルピスゼリー 麦茶
19 (水)	りんごジュース	そぼろ丼、かぼちゃのごま和え 切干大根のサラダ、麦茶	ニラチヂミ 麦芽ミルク 
21 (金)	牛乳	御飯、煮魚、豚汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶	蒸しパン ジョア
22 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ 
24 (月)	ヤクルト	ナポリタン、野菜スープ、 オニオンフライ 粉ふき芋、麦茶	しらすおにぎり りんごジュース 
25 (火)	チーズ 麦茶	ポークカレーライス、福神漬け、ザワークラウト バナナ、麦茶	【世界の料理】 スコーン 麦芽ミルク
26 (水)	オレンジ 麦茶 	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
27 (木)	ヨーグルト 麦茶	御飯、鶏のから揚げ、青のりポテト、コーンサラダ いちご、麦茶	ココアホットケーキ 麦茶
28 (金)	りんごジュース	【卒園式】 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 
29 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
31 (月)	ヤクルト	わかめ御飯、グラタン、ひじきの煮物 ポテトサラダ、麦茶	12時降園

今月の旬の食材

春キャベツ・ニラ
新玉ねぎ・いちご

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 435kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.5g 塩分 1.2g



【世界の料理】
 今月は「イギリス」です

