

3月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

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、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
4 (火)	麦茶 ねりきなこ	御飯、 鶏肉のニラ玉炒め 、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 	チキンハヤシライス、福神漬け、ツナサラダ オレンジ、麦茶	【誕生日会】 誕生ケーキ 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、じゃがいものソテー 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、卵とねぎのすまし汁 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、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	いちごのカルピスゼリー 麦茶
19 (水)	りんごジュース	三色丼、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、具たくさんみそ汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶	パウンドケーキ ジョア
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 ゆで卵、麦茶	しらすおにぎり りんごジュース 
25 (火)	チーズ 麦茶	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	【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	ココアメロンパン 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、オムレツ、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 441kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.3g 塩分 1.2g



【世界の料理】
 今月は「イギリス」です

