

3 月 献 立 予 定 表

2023年度

三愛保育園

日 曜	午前のおやつ	献 立 名	主 材 料 名	午後のおやつ
1 金	マンナビスケット 牛乳	ちらし寿司 鶏肉のつや煮 トマト 豆腐と三つ葉のすまし汁 果物	精白米 油揚げ 干しいたけ 人参 ごぼう れんこん 絹さや 鶏卵 鶏肉 パイン缶 トマト 豆腐 三つ葉 パナナ	たべっこどうぶつビスケット まがりせんべい 牛乳
2 土	ビスケット 牛乳	五目うどん 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
4 月	リッツクラッカー 牛乳	ミートソーススパゲティ 大豆と小松菜の和え物 ワカメスープ 果物	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 粉チーズ 大豆 小松菜 ツナ缶 ワカメ 長ねぎ オレンジ	リンゴゼリー ばかうけせんべい 麦茶
5 火	ビスコビスケット 牛乳	ロールパン 洋風厚焼き卵 かぼちゃのシチュー 果物	ロールパン 鶏ひき肉 人参 干しいたけ 玉ねぎ 鶏卵 鶏肉 かぼちゃ じゃがいも 牛乳 生クリーム パナナ	じゃこまぜおにぎり 麦茶
6 水	アンパンマン せんべい 牛乳	ふりかけご飯 ミートボールの甘辛煮 ミックススロー かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 かぼちゃ あさつき オレンジ	ヨーグルト しおせんべい 麦茶
7 木	アンパンマン ビスケット 牛乳	スタミナ焼肉丼 さつま汁 果物	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 鶏肉 豆腐 さつまいも 大根 ごぼう 長ねぎ パナナ	ジャムパン 牛乳
8(金) 誕生会	ケーキ 牛乳	カツカレー 福神漬け 大根サラダ、コーン入り 果物	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大根 きゅうり ハム コーン缶 いちご	☆おたのしみ☆
9 土	ビスケット 牛乳	肉うどん 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生しいたけ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
11 月	かつばえびせん 牛乳	ふりかけご飯 親子煮 ブロッコリー 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 パナナ鶏卵 玉ねぎ 人参 白滝 じゃがいも グリーンピース ブロッコリー 豆腐 なめこ パナナ	きなこ揚げパン 牛乳
12 火	たべっこどうぶつ ビスケット 牛乳	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネスープ 果物	ロールパン 豚肉 玉ねぎ フライドポテト 人参 じゃがいも セロリ きゃべつ トマト スパゲティ オレンジ	チーズおかおにぎり 麦茶
13 水	リッツクラッカー 牛乳	納豆ご飯 カレイの野菜あんかけ さつまいもの 甘煮 かきたま汁 果物	精白米 ひきわり納豆 カレイ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ビーマン さつまいも 鶏卵 あさつき パナナ	コーンフレーク 牛乳
14 木	マンナビスケット 牛乳	ほうとう マカロニサラダ 果物	きしめん 豚肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 白菜 長ねぎ マカロニ きゅうり オレンジ	いちごケーキ 牛乳
15 金	アンパンマン せんべい 牛乳	わかめおにぎり ツナサラダ ミートボールシチュー 果物	精白米 わかめ ツナ缶 きゃべつ きゅうり コーン缶 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも 人参 牛乳 パナナ	バウムクーヘン 歌舞伎揚げせんべい 牛乳
18 月	ビスコビスケット 牛乳	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	精白米 豚肉 玉ねぎ グリンピース ヨーグルト 生クリーム パイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ	リンゴゼリー ばかうけせんべい 麦茶
19 火	かつばえびせん 牛乳	ご飯 野菜のうま煮 ブロッコリー 小松菜とえのきの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 竹輪 ごぼう たけのこ 人参 生しいたけ 大根 こんにゃく 絹さや 里芋 ブロッコリー 小松菜 えのき オレンジ	アンパンマンクッキー しおせんべい 牛乳
21 木	アンパンマン ビスケット 牛乳	きつねうどん 中華風サラダ 果物	うどん なんと ほうれん草 油揚げ 長ねぎ 鶏ささみ きゅうり 人参 コーン缶 もやし 春雨 パナナ	じゃこまぜおにぎり 麦茶
22 金	リッツクラッカー 牛乳	ふりかけご飯 コロッケ ミックススロー 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり 大根 油揚げ オレンジ	バナナケーキ 牛乳
23 土	ビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け 果物	精白米 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パイン缶	ビスケット おせんべい 麦茶
25 月	たべっこどうぶつ ビスケット 牛乳	ご飯 アリゾナスステーキ ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物	精白米 豚肉 玉葱 きゅうり 人参 じゃがいも 豆腐 わかめ パナナ	ドーナツ 牛乳
26 火	アンパンマン せんべい 牛乳	ロールパン チキングラタン 野菜スープ 果物	ロールパン マカロニ 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 ほうれん草 チーズ きゃべつ えのき オレンジ	チーズおかおにぎり 麦茶
27 水	マンナビスケット 牛乳	ゆかりご飯 カレイのミラノ風 カリフラワーの オーロラソースかけ きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 ゆかり カレイ スパゲティ レモン パセリ 生クリーム カリフラワー きゃべつ えのき パナナ	コーンフレーク 牛乳
28 木	かつばえびせん 牛乳	カレーうどん 五目納豆 果物	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ひきわり納豆 長ねぎ 竹輪 ほうれん草 鶏卵 オレンジ	プリン 歌舞伎揚げせんべい 麦茶
29 金	ビスコビスケット 牛乳	ふりかけご飯 チンジャオロース トマト かきたま汁 果物	精白米 豚肉 人参 生しいたけ たけのこ ビーマン じゃがいも トマト 鶏卵 あさつき パナナ	ホットドッグ 牛乳

《1か月の平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
511kcal	18.1g	19.7g	1.6g