

2023年

3月献立予定表

三愛保育園

日 曜	献立名	主材料名	午後のおやつ
1 金	ちらし寿司 ウイングスティックのつや煮 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 ウイングスティック パイン缶 トマト 豆腐 三つ葉 バナナ	たべっこどうぶつビスケット まがりせんべい 牛乳
2 土	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 バナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
4 月	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 ピーマン 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	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 バナナ	じゃこまぜおにぎり 麦茶
6 水	ふりかけご飯 ミートボールの甘辛煮 ミックスロー 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	スタミナ焼肉丼 さつま汁 果物	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏肉 豆腐 さつまいも 大根 ごぼう 長ねぎ バナナ	ジャムパン 牛乳
8(金) 誕生会	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	肉うどん 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生しいたけ バナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
11 月	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 バナナ鶏卵 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 バナナ	きなこ揚げパン 牛乳
12 火	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	チーズおかかおにぎり 麦茶
13 水	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 ピーマン さつまいも 鶏卵 あさつき バナナ	コーンフレーク 牛乳
14 木	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	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 バナナ	バウムクーヘン 歌舞伎揚げせんべい 牛乳
18 月	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 バナナ	リンゴゼリー ばかうけせんべい 麦茶
19 火	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	きつねうどん 中華風サラダ 果物	うどん なたと 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 バナナ	じゃこまぜおにぎり 麦茶
22 金	ふりかけご飯 コロッケ ミックスロー 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	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	ご飯 アリゾナステーキ 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 バナナ	ドーナツ 牛乳
26 火	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	チーズおかかおにぎり 麦茶
27 水	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 バナナ	コーンフレーク 牛乳
28 木	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	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 ピーマン じゃがいも トマト 鶏卵 あさつき バナナ	ホットドッグ 牛乳

たんぱく質	脂質	塩分
19.8g	20.5g	2.0g