

3月 献立表

平成31年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal	
				食塩相当量g	未満児					食塩相当量g	未満児
1	金	キーマカレー キャベツとコーンのサラダ わかめスープ 果物 麦茶	せんべい プリン	311 2.77	436 2.38	16	土	卒園式 (当園ホールにて)			
2	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	348 2.43	480 2.13	18	月	千ースハンバーグ 人参とコーンの甘煮 エノキと卵のスープ 果物 麦茶	ラーメン	426 4.29	542 3.63
4	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	さつま芋きな粉団子 牛乳	444 1.87	547 1.69	19	火	お別れ会 (完全給食です。 お弁当はいりません。)	ケーキ 牛乳		
5	火	豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	448 2.42	551 2.12	20	水	たらのんにく醤油がけ 野菜炒め わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	341 2.42	471 1.53
6	水	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 白菜とエノキのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	361 2.04	481 1.82	22	金	ちくわの磯部揚げ かみかみサラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	445 2.69	546 2.20
7	木	♡青組リクエストメニュー♡				23	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ 千ース 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	419 2.83	539 2.48
8	金	ほっけの塩焼き なめたけ和え あさりのみそ汁 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	305 2.70	409 2.11	25	月	厚揚げの油淋鶏風 卵と野菜のふわふわ炒め もやしのみそスープ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	303 2.45	455 2.16
9	土	ポトフ スパゲッティサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	389 2.36	513 2.07	26	火	さばのみそ煮 じゃが芋のどぼろ煮 玉ねぎとほうれん草のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	462 2.66	562 2.32
11	月	トマトポーク 付け合わせ もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	395 1.96	494 1.74	27	水	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	469 2.37	568 2.09
12	火	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツボンチ			28	木	鮭フライ 付け合わせ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	千ース蒸しパン 牛乳	450 2.40	553 2.11
13	水	キャベツとツナのチャンフルー 根菜さんぴら 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	456 2.83	557 2.40	29	金	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	415 1.55	524 1.42
14	木	八宝菜 ハリハリ漬け 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	325 3.05	455 2.62	30	土	けんちんうどん ゆで卵 果物 麦茶	パン 牛乳	419 2.35	537 2.08
15	金	ほうれん草グラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	472 3.00	570 2.58					412 2.52	520 2.18
平均											



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

