

# 3月の献立

令和3年 栗石保育園



日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g			
				以上児	未満児					以上児	未満児		
1	月	千キンカレー 大根と水菜のサラダ チース 福神漬け 果物 麦茶	せんべい プリン	356 2.86	479 2.50	16	火	豚肉のピザ焼き 付け合わせ もやしのみそスープ 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	424 2.38	532 2.09		
2	火	たらのにんにく醤油かけ すき昆布の煮付け キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	378 2.64	494 2.30	17	水	ほっけの塩焼き 野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	403 2.55	515 2.18		
3	水	はんぺんフライ 付け合わせ 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	405 2.67	517 2.32	18	木	鶏肉のみそマヨ焼き ほうれん草と油揚げの煮ひだし 玉ねぎと卵のスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	469 1.65	535 1.45		
4	木	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ ワンタンスープ 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	439 2.30	544 2.02	19	金	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。		フルーチェ			
5	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	427 1.79	534 1.62	22	月	ホイコーロー きゅうりとかにかまの和え物 じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	379 1.99	501 1.77		
6	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め 大根とじゃこのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	456 2.66	558 2.32	23	火	さばのカレー奄田揚げ 白菜としめじのおひだし 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	434 2.17	539 1.92		
8	月	八宝菜 かぼちゃの甘煮 かぶと人参のみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	469 2.89	567 2.49	24	水	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	うどん	262 2.89	411 2.51		
9	火	ちくわの磯部揚げ キャベツのオカ力和え 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	417 2.43	506 1.80	25	木	きのご煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	396 1.57	526 1.41		
10	水	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮付け さつま芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	372 2.38	490 2.09	26	金	餃子スープ かみかみサラダ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	368 2.50	452 1.97		
11	木	青組リクエストメニュー				27	土	卒園式 (当園ホールにて)					
12	金	しょうまい もやしとちくわの和え物 にら玉スープ 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	241 1.79	364 1.45	29	月	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	419 2.22	513 1.95		
13	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	342 1.48	467 1.37	30	火	★お別れ会★ 五色弁・あさりのすまし汁 果物・麦茶 完全給食です。お弁当はいりません。		ケーキ 牛乳	589 2.43	706 2.09	
15	月	豆腐ハンバーグ ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ソーメン	365 4.83	493 4.06	31	水	かじきの照り焼き 炒り豆腐 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	453 2.52	555 2.20		
										平均	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	412 17.1 15.9 2.47	514 18.4 16.3 2.13

※ 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。

