

# 3月のこんだて

## 令和4年 雫石保育園

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	火	根菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	488 3.07	601 2.71	16	水	豚バラ肉豆腐 ほうれん草の納豆和え 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	プリン	284 1.46	431 1.28
2	水	豚肉のピザ焼き 春きゃべつとコーンのサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	398 2.09	527 1.90	17	木	きのこハンバーグ 人参とコーンの甘煮 エノキと卵のスープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	482 1.96	594 1.80
3	木	タラフライのタルタルソース 付け合わせ あさりのすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト	328 1.97	479 1.81	18	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	パウムクーヘン	356 2.15	487 1.93
4	金	牛乳スバゲッティ イタリアンサラダ 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	464 2.05	585 1.87	19	土	卒園式 (当園ホールにて)			
5	土	鶏肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	426 2.44	549 2.17	22	火	厚揚げのネギ焼き かみかみサラダ わかめとえのきのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	378 2.55	508 2.27
7	月	豆腐とあさりのチャンプルー もやしとちくわの和え物 コンソメスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	305 2.84	451 2.50	23	水	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 五目みそ汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	377 2.27	503 1.98
8	火	豚肉のフリコギ風炒め ほうれん草のナムル まいたけと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	あんぱん 牛乳	379 2.86	498 2.45	24	木	マカロニグラタン 海藻サラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	495 3.05	592 2.59
9	水	筑前煮 わかめとツナの和え物 もやしと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ソーメン	260 5.21	425 4.41	25	金	さばのカレー奄田揚げ 根菜のきんぴら 小松菜のすまし汁 果物 麦茶	ヨーグルト	278 1.55	439 1.48
10	木	青組リクエストメニュー				26	土	豚肉のもつ煮込み風 グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	288 1.24	439 1.22
11	金	ぶいの照り焼き ひしきの炒り煮 なめこと大根のみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	476 2.27	576 1.99	28	月	鮭のオニオンマヨ焼き ネバネバサラダ もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	390 1.74	520 1.62
12	土	カレーうどん きゃべつのおか力和え 果物 麦茶	パン 牛乳	552 3.43	632 2.92	29	火	春きゃべつとベーコンのシチュー フロッコリーのたまごサラダ 果物 麦茶	ウインナーパン 牛乳	434 2.43	555 2.17
14	月	スープ餃子 きゅうりのかにかま和え 果物 麦茶	バナナ 牛乳	321 2.52	429 2.02	30	水	★お別れ会★ 五色丼・あさりのすまし汁 果物・麦茶 完全給食です。お弁当は14日ません。	ケーキ	573 2.43	577 2.20
15	火	★お誕生会★ 当日のお楽しみに♪ 完全給食です。	フルーチェ			31	木	五目かき揚げ かぼちゃサラダ ワンダンスープ 果物 麦茶	リンゴゼリー	350 1.42	369 1.38

※ 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。



平均	エネルギー(kcal)	383	487
	たんぱく質(g)	16.0	17.7
	脂質(g)	16.6	16.6
	食塩(g)	2.3	2.1