

# 3月 こんだて

令和6年 雲石保育園

日	曜日	献立	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	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	金	千キンカレー シーザーサラダ 千ース 福神漬け 果物 麦茶	413	539	16	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	387	510		
2	土	けんちんうどん キャベツのおかか和え 果物 麦茶	357	485	18	月	鮭のオニオンマヨ焼き イタリアンサラダ キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	336	468		
4	月	かじきの照り焼き わかめとツナの和え物 まいたけと豆腐のみそ汁 果物 麦茶	326	461	19	火	クリームシチュー フロッコリーの卵サラダ 果物 麦茶	410	530		
5	火	野菜炒め カボチャの甘煮 えのきとわかめのみそ汁 果物 麦茶	411	529	21	木	厚揚げと野菜の甘酢炒め ひじきサラダ あさりのみそ汁 果物 麦茶	285	434		
6	水	ひじきハンバーグ ハリハリ漬け 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	402	519	22	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米持参で お願い致します。	0.00	0.00		
7	木	青組リクエストメニュー		0.00	0.00	23	土	焼きそば 野菜スープ 果物 麦茶	367	493	
8	金	千キン南蛮 レタスときゅうりのサラダ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	520	609	25	月	スープ餃子 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	425	503		
9	土	卒園式			0.00	0.00	26	火	さばの塩焼き カラフルさんぴら 小松菜とはんぺんのみまし汁 果物 麦茶	341	344
11	月	豆腐とあさりのチャンプルー ネバネバサラダ 玉ねぎとえのきのみそ汁 果物 麦茶	440	550	27	水	☆お別れ会☆ 五色丼・あさりのまし汁 果物・麦茶 完全給食です。 お弁当はいりません。	471	501		
12	火	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁 果物 麦茶	254	405	28	木	豚肉のピザ焼き マカロニサラダ 厚揚げと大根のみそ汁 果物 麦茶	511	608		
13	水	ミートソースパゲッティ オクラスープ 果物 麦茶	505	577	29	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	422	539		
14	木	巣ごもりたまご ピーマンのひき肉の炒め きのこのスープ 果物 麦茶	326	457	30	土	豚肉のもつ煮込み風 きゅうりとかにかまの和え物 果物 麦茶	320	455		
15	金	たらフライ 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	386	495				0.00	0.00		

※ 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)	391	501
	たんぱく質(g)	16.2	18.3
	脂質(g)	16.4	16.7
	食塩(g)	2.1	1.8