

3月 こんだて

令和8年 粟石保育園

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	以上児					未満児	食塩相当量g
2	月	さつまいもカレー 大根ときゅうりのサラダ チーズ 果物 麦茶	豆パン 牛乳	542	471	17	火	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	フルーチェ	486	431
3	火	ぶいの照り焼き 卵の花 けんちん汁 果物 麦茶	ひなおこし 牛乳	595	506	18	水	サンドウィッチ シチュー ウインナー 果物 麦茶	あさひご飯 牛乳	549	502
4	水	青組担任リクエストメニュー 海老グラタン 海藻サラダ たまごスープ 果物 麦茶		545	464	19	木	厚揚げのしらすチーズ焼き 大根と水菜のサラダ たけのこわかめのすまし汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	477	425
5	木	ミートソーススパゲティ 中華風スープ 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	601	513	21	土	カレーうどん きゅうりとわかめの和え物 果物 麦茶	パン 牛乳	712	612
6	金	マーボー豆腐 ごぼうの唐揚げ わかめスープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	598	522	23	月	しゅうまい はいはい漬け 厚揚げとキャベツのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	534	469
7	土	親子煮 レタスの和風サラダ 花麩のすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	607	528	24	火	棒棒鶏 もやしときゅうりの中華和え けんちん汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	505	440
9	月	豚肉の生姜焼き キャベツのサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	574	492	25	水	グラタン 海藻サラダ にらたまスープ 果物 麦茶	ピビンバ風 牛乳	662	562
10	火	ニラ入りたまご焼き かみかみサラダ あさひとわかめのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	488	427	26	木	味噌ラーメン 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	420	389
11	水	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 えのきと卵のスープ 果物 麦茶	チュモクバズ 牛乳	669	573	27	金	★お別れ会★ 五色丼・あさひのすまし汁 ゼリー 麦茶	ケーキ 麦茶	472	501
12	木	豆腐のあんかけ なげなごま和え なめこ大根のみそ汁 果物 麦茶	ふかしもち 牛乳	510	450	28	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 果物 麦茶	パン 牛乳	551	486
13	金	青組リクエストメニュー		416	391	30	月	厚揚げと野菜の甘酢炒め なめたけ和え もやしと人参のみそ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	531	472
14	土	卒園式		0.00	0.00	31	火	どんかつ 付け合わせ ほうれん草と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	612	530
16	月	ピーマンチャンフルー きゅうりの和え物 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	561	479					0.00	0.00

- ※ 3月18日(水)は、完全給食です。白米はいりません。
- ※ 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)	551	485
	たんぱく質(g)	19.4	18.1
	脂質(g)	16.3	16.1
	食塩(g)	2.0	1.7