予定献立表

令和5年度
3月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー359ｋcal
たんぱく質15.9g　脂質16.2g　食塩相当量1.6ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	お　や　つ	備考
1 金	おひなさまランチ	ひなちらし	はんぺんの煮物 ポテトサラダ	前 ヤクルト 後 牛乳　ももまん	おひなさまランチ 完全給食
2 土	ギョーザ　春雨サラダ タンメン　バナナ	しらすおにぎり	豚とキャベツのやわらか煮 さつまいもの煮物	前 牛乳 後 チーズ　おかし	
4 月	豚生姜焼き　生野菜 なめこ汁　キウイフルーツ	ごはん	豆腐和風煮 かぼちゃの煮物	前 牛乳 後 カルピス　ひなパフェ	
5 火	焼き魚(ほっけ)　大根の甘辛煮 白菜の味噌汁　いちご	ごはん	煮魚 大根の甘辛煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳　さつまいもスティック	
6 水	ひじきハンバーグ　切干サラダ きのこ汁　パイナップル	おにぎり	ハンバーグ たまねぎスープ煮	前 牛乳 後 ゼリー	おにぎり作り 完全給食
7 木	えびかつ　小松菜の煮浸し ワカメ汁　オレンジ	ごはん	豆腐みそ煮 刻み小松菜	前 牛乳 後 牛乳　あんクリームパン	
8 金	さつまいもカレー　福神漬　マカロニサラダ ビーンズスープ　いちご	カレーライス	肉じゃが風煮 マカロニサラダ	前 ヤクルト 後 牛乳　チョコバナナホットケーキ	
9 土	お弁当交流デー	チャーハン	くたくたうどん キャベツ甘煮	前 牛乳 後 チーズ　おかし	お弁当交流デー
11 月	豚肉チャプチェ　ちくわとキャベツの炒め物 厚揚げの味噌汁　グレープフルーツ	ごはん	豚肉やわらか煮 人参の煮物	前 牛乳 後 プリン	
12 火	鮭の回鍋肉風　もやしのナムル ワンタンスープ　パイナップル	ごはん	煮魚 とろとろ玉ねぎ	前 のむヨーグルト 後 牛乳　きな粉マカロニ	
13 水	ナポリタン　シーザーサラダ たっぷりコーンスープ　いちご	食パン	鶏肉だし煮 キャベツスープ煮	前 牛乳 後 牛乳　豆乳小豆ホットケーキ	
14 木	さば味噌煮　大根ツナマヨ和え ニラ玉汁　オレンジ	ごはん	煮魚 大根と人参の煮物	前 牛乳 後 フルーチェ	
15 金	ポークカレー　福神漬　海藻サラダ ベーコンスープ　バナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 人参だし煮	前 ヤクルト 後 牛乳　ハムチーズケーキ	
16 土	ハムカツ　かぼちゃのごま炒め けんちんうどん　キウイフルーツ	えびおにぎり	鶏やわらか煮 かぼちゃの煮物	前 牛乳 後 チーズ　おかし	卒園式
18 月	牛肉と新玉ねぎのカレー炒め　ひじきサラダ ニラの味噌汁　いちご	ごはん	豆腐煮込み 玉ねぎ甘煮	前 牛乳 後 リンゴJ　デザートバイキング	お別れ会
19 火	イカリングフライ　コールスローサラダ ★耳うどん汁　バナナ	ごはん	くたくたうどん キャベツの煮物	前 のむヨーグルト 後 牛乳　★しらすパン	
20 水	春分の日				職員研修
21 木	照り焼きチキン　ﾎﾟﾃﾄ　★バンバンジーサラダ チリコンカン　ムース	パンバイキング	鶏肉の煮物 人参甘煮	前 牛乳 後 牛乳　チョコパイ	誕生会 完全給食
22 金	ハンバーグカレー　福神漬　フライドパンプキン モロヘイヤスープ　パイナップル	カレーライス	肉じゃが風煮 かぼちゃの煮物	前 ヤクルト 後 ヨーグルト	
23 土	春巻き　きゅうりの酢の物 塩ラーメン　オレンジ	ゆかりおにぎり	煮込みうどん さつまいもの煮物	前 牛乳 後 チーズ　おかし	
25 月	麻婆豆腐　カニカマと大根のサラダ もずくスープ　いちご	ごはん	豆腐中華煮 大根の煮物	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト	
26 火	ホキチーズフライ　ビーフン炒め しめじかきたま汁　キウイフルーツ	ごはん	煮魚 キャベツ甘煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳　★八つ橋	
27 水	クリームパスタ　ミモザサラダ ミネストローネ　グレープフルーツ	スティックパン	くたくたパスタ マッシュポテト	前 牛乳 後 牛乳　クッキー	
28 木	★衣笠丼　炒り豆腐　ほうれん草ピーナッツ和え もやしの味噌汁　バナナ	ごはん	炒り豆腐 ほうれん草の煮物	前 牛乳 後 麦茶　★焼きおにぎり	
29 金	ハヤシライス　福神漬　ブロッコリーサラダ 白菜のベーコンスープ　いちご	ハヤシライス	肉じゃが風煮 ブロッコリーサラダ	前 ヤクルト 後 ババロア	
30 土	コロッケ　オクラとささみの和え物 じゃじゃめん　オレンジ	さけおにぎり	くたくたうどん かぼちゃの煮物	前 牛乳 後 チーズ　おかし	

【3月のご当地メニュー】　栃木県･･･耳うどん　　京都府･･･衣笠丼　八つ橋