

令和元年度 慈照幼稚園								
卵			乳		小麦		3月献立予定表	
	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
2	月	クッキー お茶	ごはん	ピザ春巻き グリーンサラダ なめこのみそ汁 グレープフルーツ	ピザ春巻き 豆腐	ごはん	いんげん ブロッコリー レタス きゅうり コーン なめこ 長ねぎ 玉ねぎ	焼きいも 牛乳
3	火	おせんべい お茶	ごはん	ハンバーグ 菜の花のおひたし すまし汁 いちご	合挽肉 豆腐 わかめ	ごはん 花麩 パン粉	玉ねぎ 菜の花 人参 キャベツ しめじ	ツナパン 牛乳
4	水	クラッカー お茶	うどん	カレーうどん 豆腐の磯辺揚げ バナナ	豚肉 油揚げ 豆腐の磯辺揚げ	うどん	人参 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ	ひじきおにぎり お茶
5	木	パイ お茶	ごはん	ちらし寿司 ケーキバイキング	鶏肉 油揚げ	ごはん こんにゃく	人参 れんこん	ゼリー 牛乳
6	金	おせんべい お茶	ごはん	チキンチャップ サラスパ コンソメスープ オレンジ	鶏肉 わかめ	ごはん パスタ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ	さつま芋と栗のタルト 牛乳
7	土			保育参観				
9	月	パイ お茶	クロワッサン	コーンシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	クロワッサン じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー キャベツ レタス きゅうり	マカロニあべ川 牛乳
10	火	おせんべい お茶	ふりかけ ごはん	鯖の西京焼き ポテトサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	鯖	じゃがいも ごはん 春雨	人参 玉ねぎ コーン	フルーツヨーグルト お茶
11	水	クラッカー お茶	パスタ	ミートソース ポップコーンシュリンプ バナナ	豚挽肉 エビ	パスタ	玉ねぎ 人参 しいたけ トマト缶	7種の華やかおにぎり お茶
12	木	おせんべい お茶	ごはん	ハヤシライス 温野菜 チーズ オレンジ	鶏挽肉 チーズ	ごはん	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 しいたけ えのき 筍	クリームパイ 牛乳
13	金	パイ お茶	中華麺	焼きそば ワンタンスープ キラキラゼリー	豚挽肉	中華麺 ワンタン	キャベツ もやし 人参 しいたけ 玉ねぎ	今川焼 牛乳
14	土	おせんべい お茶	パスタ	和風ツナスバゲッティー チーズ バナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ もやし 人参	
16	月	クッキー お茶	ごはん	唐揚げ 春雨サラダ 中華スープ いちご	鶏肉	ごはん 春雨	人参 きゅうり コーン しいたけ 玉ねぎ しめじ	ヨーグルトケーキ 牛乳
17	火	おせんべい お茶	ごはん	カレー ポテトチップスサラダ チーズ 福神漬け オレンジ	豚挽肉	ごはん じゃがいも ポテトチップス	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり	お祝いゼリー お茶
18	水	パイ お茶	うどん	鶏塩うどん 豆腐の磯辺揚げ バナナ	鶏肉 豆腐の磯辺揚げ	うどん	大根 ほうれん草 白菜	おせんべい リングジュース
19	木	おせんべい お茶	ごはん	タラのマヨパン粉焼き 五色和え レタススープ グレープフルーツ	タラ	ごはん パン粉	小松菜 もやし 人参 コーン しめじ レタス トマト 玉ねぎ	味噌田楽 牛乳
21	土	おせんべい お茶	クロワッサン ソフトパン	コーンシチュー チーズ バナナ	鶏肉 チーズ	クロワッサン ソフトパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン	
23	月	パイ お茶	ごはん	チーズハンペンフライ ごま和え きのこのみそ汁 オレンジ	チーズハンペン	ごはん	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ	原宿ドック(チーズ) 牛乳
24	火	おせんべい お茶	ごはん	春巻き ボイルドサラダ ワカメスープ グレープフルーツ	春巻き	ごはん	ブロッコリー いんげん 人参 アスパラ ヤングコーン	米粉のケーキ 牛乳
25	水	クラッカー お茶	ごはん	鯖の塩焼 青菜のおひたし 小松菜のみそ汁 オレンジ	鯖 油揚げ	ごはん	ほうれん草 キャベツ 人参 小松菜 もやし 長ねぎ	リッツサンド 牛乳
26	木	おせんべい お茶	中華麺	醤油ラーメン たこでたこ焼き グレープフルーツ	卵 ハム	中華麺	もやし 人参 キャベツ しいたけ 長ねぎ メンマ	とと焼き お茶
27	金	おせんべい お茶	ごはん	しゅうまい かぼちゃサラダ 白菜のスープ オレンジ	しゅうまい チーズ	ごはん かぼちゃ	人参 きゅうり 白菜 しめじ コーン	バナナスティックケーキ お茶
28	土	おせんべい お茶	パスタ	ミートソース チーズ バナナ	豚挽肉 チーズ	パスタ	人参 玉ねぎ しいたけ トマト缶	
30	月	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ オレンジ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	豆乳ドーナツ 牛乳
31	火	クッキー お茶	中華麺	焼きそば チーズ バナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	キャベツ もやし 人参	プリン おせんべい 牛乳

3月になると、春風が香り一年の締めくくりの季節になります。

4月から比べると、ぐんと身長が伸びて、食欲も旺盛になったのでは、ないでしょうか？

食べる意欲は、生きる意欲です。4月から小学生にあがる子も、進級する子も、

好き嫌いせずモリモリ食べて、たくさん遊んで、いろいろなことに積極的に取り組むエネルギーに

変えていってほしいと願っています。

未満児 エネルギー 389.3kcal たんぱく質10.9g 脂肪8.3g 食塩相当量1.1g (3月平均栄養価)

以上児 エネルギー 444.2kcal たんぱく質14.7g 脂肪10.9g 食塩相当量1.4g 〈 主食を含む 〉

(材料の都合により献立を変更する事があります)

(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)

※3時のおやつは栄養価に含まれません

