

3月 献立表

令和 6年度

慈照幼稚園

	3歳未満児 10時おやつ	主食	献立名	食品の働き			15時おやつ	
				あか 血や肉や骨	きいろ 熱や力	みどり 体の調子を整える		
1	土		※保育参観※					
2	日		※休園※					
3	月	お茶 チーズ	ちらし 寿司	♡赤魚の白醤油焼き ♡クラムチャウダー	赤魚 あさり ベーコン	ごはん じゃが芋	人参 たけのこ 絹さや 玉ねぎ 人参	お茶 ♡3色ゼリー
4	火	お茶 かみかみ昆布	ごはん	鶏肉のステーキソース すまし汁	★ポテトチップスサラダ グレープフルーツ	鶏肉 帆立 豆腐	ごはん 玉ねぎ にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり しめじ	お茶 じゃがバター
5	水	お茶 小魚	中華麺	★正油ラーメン	もやしの和え物 バナナ	豚肉 ちくわ なると	中華麺 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 長ネギ メンマ もやし 人参 小松菜	お茶 あんバタートースト
6	木	お茶 クッキー	菜飯	★唐揚げ コンソメスープ	ひじきのマヨサラダ オレンジ	唐揚げ ひじき チーズ	ごはん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ	お茶 ヨーグルト和え
7	金	お茶 おせんべい	★メロンパン	エビフライ 味噌汁	ほうれん草の塩ナムル グレープゼリー	エビフライ わかめ 豆腐	メロンパン ほうれん草 もやし きゅうり 人参 長ネギ	お茶 スイートポテト
8	土	お茶 おせんべい	パン	ウインナーパン	カスタードパン りんごゼリー	チーズ ウインナーパン カスタードパン		
9	日		※休園※					
10	月	お茶 パイ	ごはん	★春巻き ★ABCスープ	小松菜の和え物 オレンジ	春巻き 油揚げ ベーコン	ごはん マカロニ 小松菜 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参	お茶 ★マッシュマロフレーク
11	火	お茶 クラッカー	ごはん	カレイのネギ塩焼き 味噌汁	根菜サラダ グレープフルーツ	カレイ 里芋	ごはん 長ねぎ にんにく 人参 蓮根 ごぼう いんげん きゅうり 白菜 椎茸	お茶 大学芋
12	水	お茶 小魚	ごはん	★チーズはんぺんフライ 野菜スープ	ひじきサラダ いちご	チーズはんぺんフライ ハム ひじき	ごはん きゅうり 人参 小松菜 キャベツ 長ネギ 大根	お茶 アップルパイ
13	木	お茶 おせんべい	わかめ ごはん	鮭の西京焼き ★春雨スープ	もやしサラダ オレンジ	鮭 わかめ 春雨	ごはん もやし 人参 小松菜 ニラ 長ネギ 人参	お茶 ★キラキラゼリー
14	金	お茶 かみかみ昆布	★クロワッサン	★シチュー	ツナサラダ バナナ	豚肉 ツナ	クロワッサン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり 人参 レタス	お茶 クッキー
15	土	お茶 おせんべい	うどん	月見うどん	チーズ バナナ	豚肉 なると 鶏卵 わかめ	うどん 長ねぎ	
16	日		※休園※					
17	月	お茶 かみかみ昆布	ひじきのり ごはん	ほっけの塩焼き きのこスープ	わかめサラダ オレンジ	わかめ ほっけ	ごはん 蒟蒻 キャベツ 小松菜 しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ	お茶 ブルーベリーケーキ
18	火	お茶 おせんべい	うどん	ちゃんぽん風うどん 豆腐つくね	バナナ	豚肉 なると 豆腐つくね	うどん 白菜 たけのこ 人参	お茶 おかおにぎり
19	水	お茶 チーズ	ごはん	カレイのつけ焼き 味噌汁	春雨サラダ グレープフルーツ	カレイ 春雨 ハム	ごはん 人参 もやし きゅうり コーン 人参 えのき ほうれん草	お茶 クリームパン
20	木		※春分の日※					
21	金	お茶 小魚	パスタ	ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ	バナナ	豚肉 大豆	パスタ 玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー カリフラワー 人参	お茶 ピザトースト
22	土	お茶 おせんべい	うどん	焼きうどん	チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ	
23	日		※休園※					
24	月	お茶 クラッカー	ごはん	ピビンバ コンソメスープ	バナナ	豚肉 鶏卵	ごはん じゃがりこ ほうれん草 人参 もやし 人参 大根 にんにく	お茶 じゃがりこ
25	火	お茶 かみかみ昆布	ごはん	鯖のカレーマヨ焼き 中華スープ	コーンサラダ りんごゼリー	鯖 ごはん	ごはん コーン きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ ニラ もやし	お茶 ワッフル
26	水	お茶 小魚	ごはん	ポークカレー	ツナサラダ バナナ	豚肉 ツナ	ごはん 人参 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 小松菜	お茶 たい焼き
27	木	お茶 おせんべい	中華麺	焼きそば 野菜スープ	チーズ オレンジ	豚肉 チーズ	中華麺 人参 キャベツ もやし ほうれん草 コーン 人参	お茶 原宿ドック
28	金	お茶 パイ	うどん	鶏塩うどん	ナゲット グレープフルーツ	鶏肉 ナゲット	うどん 大根 白菜 ほうれん草 にんにく 生姜	お茶 アスパラガス
29	土	お茶 おせんべい	パスタ	ペペロンチーノ	チーズ バナナ	しらす チーズ	パスタ にんにく キャベツ 玉ねぎ	
30	日		※休園※					
31	月	お茶 クッキー	うどん	五目うどん	ミニオンポテト バナナ	豚肉 油揚げ	うどん ミニオンポテト 大根 長ネギ 人参	お茶 かっぱえびせん

給食にはカルシウム強化の為、牛乳を提供しています。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

♡は新メニューです。

★は年長さんのリクエストメニューです。

以上児

エネルギー	507 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	15.6 g
食塩相当量	2.0 g

未満児

エネルギー	373 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	11.8 g
食塩相当量	1.5 g

