

3月 3歳以上児献立予定表

川前保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	♥カル鉄ハンバーグ さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁 いよかん	3色そぼろ 春色和え はまぐりのお吸い物 フルーチェ	♥タンドリーチキン マカロニサラダ ココロスープ キウイ	塩豚炒め 切干大根サラダ わかめのみそ汁 バナナ	鶏肉のオーロラソース 青じそドレッシングサラダ ♥ミルクみそ汁 ♥いちご	シーフードシチュー 梅サラダ 野菜ジュース バナナ
午後おやつ	お茶 カレーチーズビスケット	カルピス ひなあられ	ヤクルト 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳 あんバターサンド	♥しょうゆラーメン チーズ	ゼリー 毎日果実
栄養価	エネルギー:420 たんぱく質:18 脂質:22.7 食塩相当量:1.1	エネルギー:379 たんぱく質:18.7 脂質:13.5 食塩相当量:2.2	エネルギー:401 たんぱく質:18.3 脂質:19.4 食塩相当量:1	エネルギー:412 たんぱく質:18.5 脂質:21.1 食塩相当量:1.7	エネルギー:398 たんぱく質:19.4 脂質:21.5 食塩相当量:1.8	エネルギー:420 たんぱく質:16.7 脂質:6.8 食塩相当量:1.2
日付	9日	10日 誕生会	11日	12日	13日	14日
昼食	♥カレー 大根サラダ もやしのみそ汁 バナナ	♥押し寿司 菜の花の和え物 すまし汁 フルーツ盛り合わせ	炊き込みご飯(α米) れんこんのきんぴら 豚汁 バナナ	魚の梅照り焼き ごま和え さつま芋のみそ汁 清見オレンジ	♥チキンナゲット フルーツサラダ 野菜スープ 清見オレンジ	トマトハヤシライス シルバーサラダ 野菜ジュース オレンジ
午後おやつ	お茶・チーズ ♥焼きそば	麦茶 ♥ケーキ	毎日果実 幼児牛乳	牛乳 ♥チーズピザトースト	豆乳杏仁豆腐 せんべい	牛乳 どら焼き
栄養価	エネルギー:412 たんぱく質:18.2 脂質:17.6 食塩相当量:2.9		エネルギー:414 たんぱく質:17.7 脂質:11.4 食塩相当量:1	エネルギー:400 たんぱく質:21.9 脂質:17.6 食塩相当量:1.7	エネルギー:404 たんぱく質:18.2 脂質:15.1 食塩相当量:1.4	エネルギー:459 たんぱく質:15.6 脂質:16.6 食塩相当量:1.5
日付	16日	17日	18日 修了祝い・ばら送る会	19日	20日	21日
昼食	チンジャオロース 白菜のレモン醤油 かぶのスープ オレンジ	♥ぎょうざ ♥3色ナムル わかめスープ でこぼん	♥ハンバーガー(ハンバーグ、フィッシュ) ♥おにぎり ♥フライドポテト ♥から揚げ パリパリサラダ ♥一口アイス 飲み物 フルーツ盛り合わせ	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 バナナ		親子丼 ジャコサラダ ジョア いちご
午後おやつ	牛乳 桜えびラスク	ヨーグルト せんべい	お茶 ♥クレープ	♥即席チーズ肉まん お茶		ジュース ブッセ
栄養価	エネルギー:402 たんぱく質:18.8 脂質:17.6 食塩相当量:1.6	エネルギー:409 たんぱく質:18 脂質:10 食塩相当量:1.7		エネルギー:405 たんぱく質:20 脂質:16.8 食塩相当量:1.7		エネルギー:408 たんぱく質:18.3 脂質:6.9 食塩相当量:0.9
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	♥高野豆腐のエビチリ風 ♥チョレギサラダ 海藻スープ バナナ	チンジャオロース 白菜のレモン醤油 かぶのスープ グレープフルーツ	♥麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コーンスープ バナナ	菜花と高野豆腐のグラタン 和風サラダ あさりのスープ オレンジ	鶏肉のコーンフ레이크焼き ♥さつまいもサラダ 豆乳汁 いちご	栄養チーズ納豆 筑前煮 お茶 バナナ
午後おやつ	牛乳 シュークリーム	牛乳 ♥いちごジャムサンド	♥冷やしうどん	牛乳 プルーン せんべい	お茶 ♥スノーボールクッキー	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:402 たんぱく質:20.1 脂質:19.5 食塩相当量:1.4	エネルギー:402 たんぱく質:18 脂質:16.4 食塩相当量:1.2	エネルギー:389 たんぱく質:17.8 脂質:16.9 食塩相当量:1.5	エネルギー:407 たんぱく質:19 脂質:16.4 食塩相当量:1.8	エネルギー:470 たんぱく質:16.7 脂質:23.2 食塩相当量:1.4	エネルギー:405 たんぱく質:19.7 脂質:17 食塩相当量:1
日付	30日	31日				
昼食	タコライス 切干大根サラダ ふのりのスープ いちご	すき焼き風丼 人参ドレッシングサラダ きのこのみそ汁 バナナ				
午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 ドーナツ				
栄養価	エネルギー:427 たんぱく質:18.5 脂質:23.7 食塩相当量:1.5	エネルギー:404 たんぱく質:18.7 脂質:19.8 食塩相当量:1.3				

※材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。

●10日(火)・11日(水)・18日(水)は、完全給食になります。ご飯はいりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均	412kcal	18.5g	17g	1.5g
基準値	404kcal	18g	17g	1.6g