

3月の献立表					大沢保育園							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
日付						1日						
午前おやつ						甘辛せんべい						
昼食						麦ごはん 親子丼 ゆかり和え もやしの味噌汁 バナナ						
午後おやつ						牛乳 たい焼き						
栄養価						エネルギー:490 脂質:11.2	タンパク:16.3 食塩相当量:1.3					
日付	3日★ひな祭り誕生会	4日	5日	6日	7日	8日						
午前おやつ	カルピス	ウエハース	ヤクルト	干芋	未満児牛乳							
昼食	お花ちらし寿司 チキンナゲット 菜の花のポテサラ すまし汁 フルーチェ	あわごはん しらす納豆 ☺️洋風金平 春雨スープ グレープフルーツ	きびごはん 鯖の味噌煮 ♥️豆サラダ かぶの味噌汁 りんご	二穀ごはん ★エビフライカレー シーザーサラダ 麦茶 デコポン	古代米ごはん ★味噌マヨ唐揚げ ★伴三絲 ♪とろろの味噌汁 せとか							
午後おやつ	いちごパフェ	ジョア トマトチーズクラッカー	麦茶 にらチヂミ	ウエハース ♪フルーツヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり							
栄養価		エネルギー:493 脂質:12.1	タンパク:13.9 食塩相当量:1.2	エネルギー:494 脂質:12.6	タンパク:16.5 食塩相当量:1.2		エネルギー:466 脂質:17.3	タンパク:14.7 食塩相当量:1.3	エネルギー:509 脂質:15.1	タンパク:16.5 食塩相当量:1.4		
日付	10日	11日	12日	13日 さくら組考案メニュー	14日 大分県の郷土料理	15日						
午前おやつ	ビスケット	未満児牛乳	甘辛せんべい	塩せんべい	ヤクルト	ビスケット						
昼食	麦ごはん ♪納豆かき揚げ わかめの酢の物 岩のりの味噌汁 甘夏	あわごはん ☺️ポークビーンズ 酢味噌和え 玉ねぎの味噌汁 りんご	きびごはん ♥️鮭のちゃんちゃん焼き もやしのカレー和え 小松菜の味噌汁 ♥️文旦	二穀ごはん ふわふわ卵炒め しゃきしゃきたっぷり野菜サラダ ぽかぽか味噌汁 デコポン	古代米ごはん 肉じゃが あいませ キャベツの味噌汁 りんご	麦ごはん もやしのそぼろ丼 即席漬け 板麴の味噌汁 バナナ						
午後おやつ	牛乳 ♪ピザ	麦茶 わかめごはん(防災食)	麦茶 ♪ミラノ風ドリア	おやつバイキング	牛乳 じり焼き	牛乳 バウムクーヘン						
栄養価	エネルギー:497 脂質:13.5	タンパク:18.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:503 脂質:5.7	タンパク:15.1 食塩相当量:1.3	エネルギー:521 脂質:8.4	タンパク:20.1 食塩相当量:1.5		エネルギー:511 脂質:12.1	タンパク:16.8 食塩相当量:1.3	エネルギー:493 脂質:12.3	タンパク:14.9 食塩相当量:1.5	
日付	17日	18日 ★さくら組を送る会	19日	20日	21日 ★修了お祝い会	22日						
午前おやつ	野菜ジュース	ビスケット	甘辛せんべい		ウエハース	塩せんべい						
昼食	あわごはん ♪南瓜グラタン ♥️大根とわかめのサラダ 油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	おにぎりバイキング 納豆パスタ 唐揚げ 伴三絲 果物盛り合わせ オニオンスープ	きびごはん ♪納豆オムレツ ☺️ごぼうサラダ 白菜の味噌汁 りんご		筍ごはん せとか 天ぷら おかか和え すまし汁 いちご	二穀ごはん ハヤシライス マカロニサラダ 麦茶 バナナ						
午後おやつ	塩せんべい ♥️プリンアラモード	ココアバナナ	野菜ジュース ポップコーン		きらきらゼリースペシャルバージョン	牛乳 あんぱん						
栄養価	エネルギー:521 脂質:16	タンパク:17 食塩相当量:1.5		エネルギー:478 脂質:11.3	タンパク:15.6 食塩相当量:1.1		エネルギー:499 脂質:14.6	タンパク:16.9 食塩相当量:1.4				
日付	24日	25日 お弁当献立🍱	26日	27日	28日	29日						
午前おやつ	野菜ジュース	バナナ	未満児牛乳	ヤクルト	ウエハース	甘辛せんべい						
昼食	古代米ごはん ガパオライス 白菜のツナコーンサラダ あさりの味噌汁 甘夏	おにぎり 厚揚げの味噌マヨ炒め 生姜焼き 麦茶 3色ナムル ミニゼリー じゃが芋のツナ和え	麦ごはん ★はんぺんのチーズフライ きゅうりの中華和え ★にらの味噌汁 デコポン	きびごはん スパニッシュオムレツ ★南瓜サラダ 生揚げの味噌汁 いよかん	きびごはん せとか 煮込みハンバーグ バターコーン ナポリタン 野菜スープ	二穀ごはん ドライカレー 福神漬け和え 麦茶 バナナ						
午後おやつ	麦茶 豆腐田楽 チーズ	ジョア ポテトチップ	麦茶 味噌焼きおにぎり チーズ	麦茶 がんづき	牛乳 ★手作りアップルパイ	牛乳 チーズ蒸しパン						
栄養価	エネルギー:532 脂質:14.7	タンパク:17.2 食塩相当量:1.3	エネルギー:512 脂質:10.4	タンパク:13.6 食塩相当量:1.3	エネルギー:516 脂質:12.5	タンパク:17.2 食塩相当量:1.4	エネルギー:505 脂質:16.4	タンパク:20.2 食塩相当量:1.4	エネルギー:485 脂質:15.5	タンパク:19.6 食塩相当量:1.3	エネルギー:492 脂質:16.6	タンパク:16.6 食塩相当量:1.2
日付	31日											
午前おやつ	塩せんべい											
昼食	古代米ごはん ★チーズ春巻き ♪ひじきサラダ ★きのこの味噌汁 いちご											
午後おやつ	牛乳 じゃこトースト											
栄養価	エネルギー:513 脂質:15.4						タンパク:16.7 食塩相当量:1.5					

♥️…3月生まれのお友だちのリクエストメニューです。
 ♪…子どもたちからのリクエストメニューです。
 ★…さくら組のリクエストメニューです。
 ※材料の都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ☺️…カミカミメニューです。
 赤字…郷土料理です。

★3日（月）、18日（火）、21日（金）は完全給食の日です。
 もも・ゆり・さくら組も、ご飯がいらぬ日です。
 ・13日（木）はさくら組が、栄養や彩り、味付け、名前を考えたメニューです。
 さくら組の子どもたちと一緒に作ります。おやつはさくら組と考えたおやつ
 バイキングです。お楽しみに！
 ・25日（火）はお弁当献立になります。もも・ゆり・さくら組は
 おにぎりとお弁当箱の準備をお願い致します。