

3 月 献 立 予 定 表

2021年度

三愛保育園

日	曜	午前のおやつ	献 立 名	主 材 料 名	午後のおやつ
1	火	マンナビスケット 牛乳	ま ご こ ろ 弁 当		ヨーグルト サラダふくべせんべい 麦茶
2	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ふりかけご飯 豆腐ハンバーグ フライドポテト 大根と小松菜の味噌汁 果物	精白米 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ フライドポテト 大根 小松菜 パナナ	蒸しパン 牛乳
3(木)	会食	アンパンマン ビスケット 牛乳	わかめご飯 ミートボールの甘辛煮 ブロッコリー かきたま汁 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 鶏卵 あさつき オレンジ	手作りクッキー 麦茶
4	金	えびせんべい 牛乳	納豆ご飯 親子煮 ほうれん草としらすの和え物 きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 ひきわり納豆 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 白滝 じゃがいも グリーンピース ほうれん草 しらす干し キャベツ えのき パナナ	チョコチップクッキー ばかうけせんべい 牛乳
5	土	ビスケット 牛乳	五目うどん 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
7	月	ビスコビスケット 牛乳	ハヤシライス コーンサラダ 果物	精白米 玉ねぎ グリンピース コーン缶 キャベツ きゅうり ハム オレンジ	グレープゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
8	火	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ふりかけご飯 カレイの竜田揚げ ミックススロー のついで汁 果物	精白米 カレイ キャベツ きゅうり 人参 鶏肉 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 長ねぎ オレンジ	バウムクーヘン まがりせんべい 牛乳
9	水	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ロールパン マカロニクリームシチュー ツナと大根の炒め物 果物	ロールパン 鶏肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉ねぎ ツナ缶 大根 グリンピース パナナ	しらすとチーズのおにぎり 麦茶
10	木	アンパンマン せんべい 牛乳	味噌ラーメン じゃがいもとベーコンのソテー 果物	中華麺 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし じゃがいも ベーコン いんげん パナナ	コーンフレーク 牛乳
11(金)	誕生会	ケーキ 牛乳	きのご飯 ミートローフ ブロッコリー かきたま汁 果物	精白米 鶏肉 人参 舞茸 しめじ 干しいたけ 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 鶏卵 あさつき いちご	☆ おたのしみ ☆
12	土	ビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け 果物	精白米 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
14	月	マンナビスケット 牛乳	菜飯 フランクフルトのケチャップ煮 スパゲティサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 青菜 フランクフルト スパゲティ 人参 きゅうり 豆腐 なめこ オレンジ	人参蒸しパン 牛乳
15	火	えびせんべい 牛乳	ガーリックチャーハン コロッケ トマト ワカメスープ 果物	精白米 人参 玉ねぎ ベーコン ピーマン 豚ひき肉 じゃがいも トマト ワカメ 長ねぎ パナナ	ドーナツ 牛乳
16	水	アンパンマン ビスケット 牛乳	カレーうどん 中華風サラダ 果物	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ 鶏ささみ きゅうり コーン缶 もやし 春雨 オレンジ	鮭とわかめのおにぎり 麦茶
17	木	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ふりかけご飯 ゆで卵の野菜あんかけ ほうれん草の ごま和え かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 鶏卵 豚肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ たけのこ もやし 絹さや ほうれん草 すりごま かぼちゃ あさつき パナナ	人参蒸しパン 牛乳
18	金	ビスコビスケット 牛乳	シーチキンご飯 鶏のごまみそ焼き ナムル かきたま汁 果物	精白米 ツナ缶 グリンピース 鶏肉 すりごま きゅうり 人参 もやし 鶏卵 あさつき オレンジ	チョコチップクッキー ばかうけせんべい 牛乳
22	火	アンパンマン せんべい 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ぼりぼり小魚 きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生しいたけ 人参 グリーンピース いわし ごま キャベツ えのき パナナ	オレンジゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
23	水	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ロールパン クラムチャウダー ポテトオムレツ 果物	ロールパン あさりのむき身 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ コーン缶 鶏卵 ウインナー ピーマン オレンジ	しらすとチーズのおにぎり 麦茶
24	木	えびせんべい 牛乳	ゆかりご飯 チンジャオロース トマト 豆腐とわかめの味噌汁 果物	精白米 ゆかり 豚肉 人参 生しいたけ たけのこ ピーマン じゃが芋 トマト 豆腐 わかめ パナナ	コーンフレーク 牛乳
25	金	マンナビスケット 牛乳	ふりかけご飯 鮭の野菜あんかけ ブロッコリー 中華風五目スープ 果物	精白米 生鮭 豚肉 人参 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ もやし 絹さや ブロッコリー 長ねぎ ほうれん草 オレンジ	バウムクーヘン まがりせんべい 牛乳
28	月	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	カレーライス 福神漬け ヨーグルトサラダ	精白米 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ヨーグルト 生クリーム みかん缶 もも缶 パイン缶 パナナ	パウンドケーキ 牛乳
29	火	アンパンマン ビスケット 牛乳	ふりかけご飯 とりささみの中華炒め トマト かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 とりささみ 鶏卵 きゃべつ たけのこ 生しいたけ 人参 絹さや トマト かぼちゃ あさつき パナナ	プリンアラモード サラダふくべせんべい 麦茶
30	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ちゃんぽん麺 ツナサラダ 果物	中華麺 豚肉 かまぼこ 玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ もやし ツナ缶 きゅうり コーン缶 オレンジ	鮭とわかめのおにぎり 麦茶
31	木	ビスコビスケット 牛乳	ご飯 みそ焼肉 ミックススロー 三つ葉と卵のすまし汁 果物	精白米 豚肉 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 三つ葉 鶏卵 パナナ	ひとくちビスケット 歌舞伎揚げせんべい 牛乳

≪1か月の平均栄養価≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
584kcal	21.1g	21.5g	2.0g