

# 3月 給食献立表

# 中条こども園

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	10時おやつ	3時おやつ	日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	10時おやつ	3時おやつ
02月		ごはん、 えびたまあんかけ、 マカロニサラダ	514.2(554.9) 22.4(20.4) 18.8(17.8) 1.2(0.9)	かりんとう	牛乳、 ジャムサンド クラッカー	17火		ごはん、 豆腐のえびあんかけ、 カレービーフン炒め	483.4(462.7) 20.0(17.5) 15.4(14.0) 1.0(0.8)	オレンジ	麦茶、 きな粉おはぎ
03火	おひなさま お茶会	五目ずし、 鶏肉のカレー焼き、のり和え、 あさりのすまし汁	441.5(364.2) 18.0(14.3) 9.5(7.3) 1.6(1.3)	いちご	(以)お抹茶 (未)麦茶、 桜もち、あられ	18水	スペシャル ハッピーデー	☆パン、 ☆鶏の唐揚げ、☆ハンバーグ、 ☆春雨サラダ、☆コーンスープ	484.9(446.1) 19.2(16.0) 22.6(20.6) 1.7(1.4)	ビスケット	☆プリン アラモード
04水		ごはん、 メンチカツ、切干大根ナムル、 にら玉汁	550.8(500.9) 19.8(16.9) 20.6(17.3) 1.3(1.1)	ビスケット	牛乳、 バナナ、 せんべい	19木		ごはん、 魚のカレームニエル、 おひたし、けんちん汁	534.1(480.2) 21.7(18.2) 16.0(13.7) 1.0(1.0)	クラッカー	牛乳、 バナナケーキ
05木		ごはん、 鯖のみそ煮、納豆和え、 白菜の豆乳スープ	500.0(432.1) 17.4(14.2) 20.1(15.6) 1.2(0.9)	オレンジ	牛乳、 ☆スイート ポテト	21土	年長 ガラス拭き		74.5(93.5) 2.0(2.4) 1.4(1.4) 0.1(0.1)	せんべい	スティックケーキ
06金	交通指導 (ぞう組)	ごはん、麻婆豆腐、 ジャーマンサラダ	486.1(452.5) 18.8(15.7) 16.0(15.3) 0.9(0.7)	ウエハース	フルーツ ヨーグルト	23月		ごはん、魚フライ、 ☆ほうれん草とコーンのソテー、 沢煮椀	468.3(453.5) 19.8(16.6) 12.7(12.4) 1.0(0.9)	ビスケット	牛乳、 オレンジ、 ウエハース
07土			115.8(139.1) 2.2(2.4) 6.1(6.9) 0.2(0.3)	せんべい	パウムクーヘン	24火		ごはん、 豆腐ミートローフ、ツナ和え、 わかめ汁	501.7(437.0) 22.0(18.9) 14.4(11.5) 1.8(1.5)	せんべい	スキムミルク、 ココアラスク
09月		ごはん、 ☆焼肉、菜の花和え、 中華スープ	499.5(406.2) 19.7(15.6) 19.1(14.8) 1.1(0.9)	いちご	牛乳、 ハッシュドポテト	25水	卒園式 リハーサル	ごはん、 みそとんかつ、千切りサラダ、 かぼちゃのみそ汁	495.9(486.3) 19.2(16.3) 9.9(9.7) 1.1(1.0)	いちご	麦茶、 鮭おにぎり
10火		☆わかめごはん、 柳川風煮、ブロッコリーサラダ	501.3(452.7) 18.2(15.8) 16.4(14.3) 1.0(0.9)	せんべい	カルビス、 いよかん、 ビスケット	26木		ごはん、 親子煮、おかか和え	499.4(444.4) 22.9(19.5) 17.6(15.3) 1.2(0.9)	かりんとう	牛乳、 揚げばん
11水	お弁日	ごはん、豚つくね、 きゅうりのごま酢和え、 なめこのみそ汁	516.7(477.0) 19.2(16.1) 18.4(17.0) 1.5(1.2)	ウエハース	牛乳、 ☆ドーナツ	27金	修了式	☆カレーライス、 ビーフンサラダ	550.6(508.4) 15.1(13.1) 20.5(18.0) 1.3(1.2)	せんべい	パフェ
12木		ごはん、 ☆クリームシチュー、 ほうれん草和え	562.9(534.2) 20.3(18.3) 17.3(15.1) 1.0(0.9)	バナナ	スキムミルク、 手作りクッキー	28土	卒園式				
13金		茶飯、魚のみそマヨ焼き、 キャベツの甘酢づけ、 和風コーンスープ	430.6(379.7) 16.6(13.4) 11.2(9.7) 1.8(1.4)	せんべい	☆フルーチェ (いちご)	30月	特別保育		115.8(141.2) 2.2(2.4) 6.1(7.3) 0.2(0.2)	ウエハース	パウムクーヘン
14土			114.0(135.6) 2.0(2.4) 0.3(0.8) 0.4(0.4)	ビスケット	せんべい	31火	特別保育		43.1(64.7) 1.1(1.5) 1.1(1.6) 0.1(0.2)	ビスケット	せんべい
16月		☆コーンごはん、 厚焼き卵、ひじきサラダ、 豚汁	490.6(382.2) 17.8(13.7) 11.6(8.6) 1.6(1.3)	かりんとう	牛乳、 りんご、 ウエハース	※今月はぞう組リクエスト給食月間です。 リクエストメニューには☆マークがついています ※ハッピーデーの主菜は以上児はハンバーグと唐揚げからのセレクトになります。 未満児はハンバーグのみとなります。 ※仕入れの都合などにより献立変更する場合がありますが、その際はご了承下さい。					