



3月の予定献立表

3月3日

おんなの子の 成長としあわせを願って、お祝いする日です

令和4年度の締めくくりの

月になってしまいました

今年度の終わりに近づいてきました。昨年の4月の時の子ども達と比べるとみんな たくましさと頼もしさが備わってきたと感じる今日この頃です。年長さんは、あと1か月で卒園ですね。最後の日まで、給食を残さず・おいしく食べてください。調理室より

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)		
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ	
1	水	ビスケット	ごはん	焼き鮭(正油風味)、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(大根・生揚げ)、ぼんかん		ジョアストロベリー、サラダせんべい
2	木	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、キャベツおかか、みそ汁(豆腐・わかめ)、甘夏みかん		牛乳、焼きおにぎり
3	金	みかん缶	いなり寿司	玉子焼き、なばなのおかか和え、みそ汁(かぼちゃ・葱)、いちご		ヨーグルト、ひなあられ
4	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油揚げ)		ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
5	日					
6	月	サラダせんべい	ごはん	ポークカレー、かき菜のおかか和え、甘夏みかん		牛乳、きゅうりチーズちくわ
7	火	こめ粉クッキー	ごはん	鶏肉の味噌焼き、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(なめこ・豆腐)、トマト		ジョアプレーン、サラダせんべい
8	水	みかん缶	ごはん	スペイン風オムレツ、さつま揚げの煮つけ、すまし汁(ふ・えのき)、トマト		牛乳、ふわふわ団子
9	木	プチダノン	ごはん	納豆、肉入り野菜炒め、みそ汁(ふ・葱)、いよかん		牛乳、蒸かしさつま芋
10	金	甘辛せんべい	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、小松菜と人参のおかか和え、すまし汁(豆腐・みつば)、トマト		牛乳、二色パン(苺・マ)
11	土	ハイハイ	わかめご飯	牛乳、かき菜のおかか和え、みそ汁(玉葱・油揚げ)		ヤクルト、サラダせんべい
12	日					
13	月	ビスケット	ごはん	炒り豆腐、ナムルほうれん草、みそ汁(じゃが芋・葱)、いよかん		牛乳、かぼちゃケーキ
14	火	プチダノン	ごはん	星のチーズオムレツ、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、甘夏みかん		プリン、ビスケット
15	水	こめ粉クッキー	ごはん	肉入り金平牛蒡、きゅうりとツナの和え物、すまし汁(ふ・みつば)、トマト		牛乳、きな粉団子
16	木	みかん缶	ごはん	鶏肉の照焼き、かき菜のおかか和え、みそ汁(なめこ・豆腐)、いよかん		牛乳、マカロニ安倍川
17	金	こめ粉クッキー	チキンライス	生揚げの煮つけ、なばなのおかか和え、中華風ニラ玉汁、いちご		牛乳、ロールサンド(ハム)
18	土	ハイハイ	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(大根・生揚げ)		りんごJ、甘辛せんべい
19	日					
20	月	こめ粉クッキー	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、白菜と玉葱ベーコンスープ、甘夏みかん		牛乳、りんごケーキ
21	火					
22	水	プチダノン	ごはん	めかじきの角煮、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(玉葱・油揚げ)、いよかん		牛乳、大学芋
23	木	みかん缶	ごはん	筑前煮(竹輪麩)、かき菜のお浸し、すまし汁(豆腐・みつば)、いちご		牛乳、フレンチトースト
24	金	こめ粉クッキー	ごはん	鶏肉のから揚げ、かき菜のおかか和え、すまし汁(みつば・卵)、いよかん		ヨーグルト、ウエハース
25	土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油揚げ)		ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
26	日					
27	月	こめ粉クッキー	ごはん	鶏肉の味噌焼き、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(なめこ・豆腐)、トマト		りんごJ、甘辛せんべい
28	火	サラダせんべい	ごはん	ポークカレー、かき菜のお浸し、りんご		牛乳、きゅうりチーズちくわ
29	水	ビスケット	ごはん	焼き鮭(正油風味)、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(大根・生揚げ)		牛乳、蒸かしさつま芋
30	木	プチダノン	ごはん	納豆、肉入り野菜炒め、みそ汁(ふ・葱)、いよかん		プリン、サラダせんべい
31	金	ハイハイ	ごはん	めかじきの照り焼き、パスタサラダ、中華風ニラ玉汁、甘夏みかん		ジョアプレーン、ビスケット

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

3歳以上児	エネルギー	550 kcal	たんぱく質 22.1g	脂質	15.8g	カルシウム 252mg
3歳未満児	エネルギー	470 kcal	たんぱく質 18.2g	脂質	13.0g	カルシウム 218mg