



平成30年度 かしま保育園

3月の予定献立表



早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく目が覚める

朝ごはんがおいしい！

もりもり食べられる

園で元気にあそべる



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	金	ハイハイ	五目ちらし	ポイルウインナー、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳、フレンチトースト
2	土	ふがし	煮込みうどん	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、トマト	ぶどうとりんごJ、サラダせんべい
3	日				
4	月	みかん缶	ごはん	ポークカレー(豆)、小松菜と人参のおかか和え、トマト	フルーツみつ豆、サラダせんべい
5	火	ふがし	ごはん	鶏のからあげ、おかかブロッコリー、みそ汁(ふ・えのき)、トマト	牛乳、きゅうりちくわ
6	水	ハイハイ	焼きそば	かぼちゃサラダ、すまし汁(豆腐・ニラ)	フルーチェいちご、ビスケット
7	木	サラダせんべい	ごはん	筑前煮、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(ふ・葱)	牛乳、ふわふわ団子
8	金	甘辛せんべい	ごはん	焼き鮭(正油風味)、パスタサラダ、みそ汁(かぼちゃ)	牛乳、大学芋
9	土	ふがし	そばろご飯	牛乳、みそ汁(もやし・油揚げ)、トマト	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
10	日				
11	月	ハイハイ	ごはん	ハンバーグステーキ、ほうれん草と人参の正油和え、すまし汁(ふ・えのき)	ヨーグルト和え、サラダせんべい
12	火	みかん缶	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、けんちん汁	牛乳、蒸かしじゃがいもバター
13	水	ビスケット	ごはん	スペイン風オムレツ、かき菜のお浸し、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	牛乳、人参ケーキ
14	木	甘辛せんべい	ごはん	鶏肉の味噌焼き、切り干し大根(小松菜)、トマトと玉子のスープ	プリン、ビスケット
15	金	ふがし	チキンライス	きゅうりとツナの和え物、すまし汁(ほうれん草・卵)、いちご	牛乳、二色パン
16	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ヤクルト、甘辛せんべい
17	日				
18	月	甘辛せんべい	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮付け、キャベツときゅうりの正油漬	牛乳、きな粉団子
19	火	ビスケット	ごはん	肉入り金平ごぼう、かき菜のおかか和え、なめこ汁	牛乳、蒸かしさつま芋
20	水	ハイハイ	ごはん	肉団子の甘辛煮、ナムルほうれん草、すまし汁(ふ・三つ葉)	ヨーグルト和え、ビスケット
21	木				
22	金	ハイハイ	スパゲッテ	ナポリタン、キャベツとわかめのサラダ、コーンスープ、ヤクルト	牛乳、焼きおにぎり
23	土	サラダせんべい	わかめご飯	牛乳、けんちん汁、トマト	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
24	日				
25	月	甘辛せんべい	ごはん	焼き塩鮭、ポテトサラダ、きゃべつと玉葱のスープ、トマト	牛乳、フランスパン(苺ジャム)
26	火	サラダせんべい	ごはん	麻婆豆腐、かき菜のおかか和え、わかめスープ、トマト	牛乳、りんごケーキ
27	水	みかん缶	ごはん	炒り豆腐、おかかブロッコリー、みそ汁(じゃが芋・青菜)	ジョアストロベリー、バナナ
28	木	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、キャベツときゅうりの塩もみ、中華風ニラ玉汁	フルーツ白玉、サラダせんべい
29	金	ふがし	ごはん	鮭の香味揚げ、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、ばななケーキ
30	土	ふがし	そばろご飯	牛乳、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、いよかん	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
31	日				

※ 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	557 kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 16.1g	カルシウム 219mg
3歳未満児	エネルギー	463 kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 13.0g	カルシウム 183mg

