



令和2年度 かしま保育園

# 3月の予定献立表

**腸の調子を整えるビフィズス菌**  
 ≪いつとればいい?≫  
 例えばヨーグルトを、朝の空きっ腹時にたべていませんか？  
 その食べ方は、もったいないです。なぜならビフィズス菌も乳酸菌も胃酸に強くないからです。胃酸が薄まっている食後のデザートとしてがベストですよ。  
 腸内環境を守るためにも積極的に摂りたいものです。

今年度も、あと1ヵ月となってしまいました。最後まで残さず・おいしく食べてもらえるよう給食を提供していきます。

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	月	みかん缶	ごはん	めかじきの角煮、かき菜のおかか和え、けんちん汁、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
2	火	ハイハイ	ごはん	鶏肉の照り焼き、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
3	水	ふがし	五目ちらし	ウイナーポイル、青菜とコーンのサラダ、すまし汁(豆腐・みつば)、いちご	牛乳、ひなあられ
4	木	甘辛せんべい	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(なめこ・豆腐・葱)、いよかん	プリン、サラダせんべい
5	金	ビスケット	ごはん	ポークカレー(豆)、キャベツとわかめのサラダ、いよかん	ヨーグルト和え
6	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(玉葱・油揚げ)	ジョアストロベリー、サラダせんべい
7	日				
8	月	サラダせんべい	焼きそば	かぼちゃサラダ、おかかブロッコリー、わかめスープ、チーズ	牛乳、焼きおにぎり
9	火	ふがし	ごはん	肉入り金平ごぼう、かき菜のおかか和え、すまし汁(卵・みつば)、トマト	牛乳、二色パン
10	水	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(大根・生揚げ)	ジョアストロベリー、ビスケット
11	木	甘辛せんべい	ごはん	鶏肉のから揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、いちご	牛乳、マカロニ安倍川
12	金	ふがし	ごはん	筑前煮、かき菜のお浸し、みそ汁(豆腐・わかめ)、いよかん	牛乳、ふわふわ団子
13	土	ハイハイ	わかめご飯	牛乳、コールスロー、けんちん汁	ぶどうとりんごのJ、甘辛せんべい
14	日				
15	月	ビスケット	鮭菜っ葉飯	かぼちゃのそぼろ煮、おかかブロッコリー、すまし汁(豆腐・みつば)、いちご	牛乳、ロールサンド(チーズ)
16	火	みかん缶	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、ほうれん草のおかか和え	牛乳、きゅうりちくわ
17	水	サラダせんべい	ごはん	炒り豆腐、小松菜とコーンのサラダ、すまし汁(ふ・みつば)、トマト	牛乳、バナナケーキ
18	木	ハイハイ	ごはん	かじきのカレー風味揚げ、おかかブロッコリー、みそ汁(じゃが芋・葱)、いよかん	牛乳、蒸かしさつま芋
19	金	サラダせんべい	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、みそ汁(なめこ・豆腐・葱)、トマト	プリン、ビスケット
20	土				
21	日				
22	月	ふがし	スパゲッティ	ナポリタン、きゅうりツナコーンサラダ、コンソメ白菜ベーコンスープ、ヤクルト	牛乳、フレンチトースト
23	火	みかん缶	ごはん	焼き鮭(正油風味)、ポテトサラダ、みそ汁(ふ・えのき)、いちご	牛乳、干し芋
24	水	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、すまし汁(チンゲン菜)、いちご	牛乳、蒸かしじゃが芋
25	木	ふがし	ごはん	鶏肉の味噌焼き、おかかブロッコリー、みそ汁(もやし・油揚げ)、トマト	ヨーグルト、ビスケット
26	金	サラダせんべい	ごはん	ハンバーグ、かき菜のおかか和え、すまし汁(ふ・みつば)、人参グラッセ	フルーチェいちご、ウエハース
27	土	ハイハイ	そぼろご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(ふ・葱)	ぶどうとりんごのJ、サラダせんべい
28	日				
29	月	みかん缶	ごはん	ポークジンジャー、キャベツとわかめのサラダ、中華風ニラ玉汁、いちご	牛乳、きな粉団子
30	火	ハイハイ	ごはん	納豆、肉入り野菜炒め、みそ汁(大根・生揚げ)	ジョアストロベリー、ビスケット
31	水	サラダせんべい	ごはん	いりどり、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	牛乳、かぼちゃケーキ

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	568 kcal	たんぱく質	22.2 g	脂質	16.2 g	カルシウム	235mg
3歳未満児	エネルギー	479 kcal	たんぱく質	18.8 g	脂質	13.5 g	カルシウム	185mg

※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。

