

献立表

平成31年 3月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1	金	野菜 ジュース	飾り ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 菜の花和え すまし汁(花麩 三つ葉)	鶏肉 ねぎ レモン えだまめ 菜の花 ほうれん草 もやし コーン 花麩 三つ葉 卵 にんじん 青のり	ひなケーキ 牛乳	ロールケーキ 生クリーム いちご ひなあられ
2	16 土	せんべい	ごはん	生姜焼き丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	豚肉 しょうが 玉ねぎ 枝豆 じゃがいも わかめ バナナ	2日フレンチトースト 16日 菓子パン 麦茶	2日 食パン 卵 牛乳 16日 菓子パン
4	18 月	リッツ	ごはん	鯖のみそ煮 たけのこのおかか煮 にゅうめん汁	鯖 しょうが たけのこ にんじん かつお節 油揚げ そうめん 大根 小松菜	ごまだれだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 ごま
5	19 火	ビスケット	ごはん	厚揚げの回鍋風 ツナのチャブチエ 卵スープ*	豚肉 厚揚げ キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ もやし ツナ 春雨 きゅうり ごま 卵 長ねぎ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキ粉 バター 牛乳 卵 レーズン
6	20 水	せんべい	ごはん	肉じゃが* 白菜の塩昆布和え みそ汁(豆腐 なめこ)*	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白滝 白菜 塩昆布 きゅうり ごま 豆腐 なめこ	納豆トースト* 牛乳	食パン 納豆 のり チーズ かつお節
8	22 金	野菜 ジュース	ごはん	チキンカレー* キャベツのごまマヨサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ハム コーン ごま オレンジ	8日 ココアお麩ラスク 22日 ケーキ 麦茶	8日 お麩 ココア パター 22日 ケーキ
9	30 土	リッツ	麺	ミートソーススパゲティ もやしスープ フルーツ ふかしいも 牛乳	スパゲティ ミートソース にんじん もやし コーン じゃがいも バナナ	9日 鮭おにぎり 30日 菓子パン 麦茶	9日 米 鮭 ごま 30日 菓子パン
11	25 月	せんべい	ごはん	さわらの磯辺焼き 高野豆腐のチャンプルー みそ汁(大根 わかめ)	さわら 青のり 高野豆腐 にんじん 小松菜 卵 大根 わかめ	塩焼きそば* 牛乳	中華麺 豚肉 もやし キャベツ にんじん
12	火	チーズ	わかめ ごはん *	おからハンバーグ 大根とツナの炒め物 コンソメスープ*	豚肉 おから 玉ねぎ しいたけ 大根 ツナ にんじん のり キャベツ コーン わかめ	ボンデケーキ 牛乳	小麦粉 白玉粉 粉チーズ 牛乳
13	27 水	リッツ	パン	ウインナー入りポトフ マカロニサラダ* フルーツ 牛乳	鶏肉 ウインナー キャベツ じゃがいも マカロニ きゅうり ハム コーン にんじん バナナ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
14	28 木	飲む ヨーグルト	ごはん	すき焼き煮 小松菜の磯辺和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 豆腐 玉ねぎ 白滝 小松菜 にんじん 焼きのり もやし 油揚げ	うずまきパイ 牛乳	パイシート リンゴジャム
15	金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー* コールスローサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ コーン オレンジ	マカロニあべかわ 麦茶	マカロニ きな粉
29	金	ビスケット	ごはん	ビビンバ丼 わかめスープ* フルーツ 牛乳	豚肉 にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごま わかめ 玉ねぎ バナナ	揚げパン 麦茶	揚げパン
26	火	チーズ	お弁当の日			ツナサンド 麦茶	食パン ツナ マヨネーズ
7	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	わかめ 鮭 鶏肉 にんにく ウインナー スパゲティ きゅうり ハム にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 しいたけ バナナ オレンジ 炊き込みご飯の素	フルーツ ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト アガー フルーツ リッツ	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ★わかめ/鮭/炊き込みごはん
- ★から揚げ*ウインナー
- ★スパゲティサラダ
- ★パイザンヌスープ
- ★バナナ/オレンジ

メニューの横の*は、
きく組さんの
リクエストメニュー
です♪

※都合により、多少献立を変更する事があります。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
431kcal / 15.9g	546kcal / 21.2g