

献立表

令和3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	15	月	せんべい	ごはん	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 塩麹汁	鯖 みそ 切干大根 いんげん 油揚げ 大豆 豚肉 にんじん 里芋 ごぼう 大根	ぼうしパン* 牛乳	ロールパン 小麦粉 卵 マーガリン
2		火	リッツ	ちらし 寿司	鶏肉の照り焼き 菜の花のマヨネーズ和え すまし汁(花麩 三つ葉)	鶏肉 しょうが にんにく 菜の花 ほうれん草 にんじん コーン 花麩 三つ葉 れんこん かんぴょう	3色だんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 抹茶 いちご あんこ
3	17	水	スティック ビスケット	ごはん	チンジャオロース* 春雨サラダ* 卵スープ	豚肉 ピーマン たけのこ にんじん 春雨 きゅうり ハム コーン もやし ごま 卵 長ねぎ	じゃこトースト 牛乳	食パン しらす マヨネーズ 青のり
5	18	金 木	飲む ヨーグルト	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ* フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー コーン ハム フルーツ	ほうじ茶クッキー 麦茶	小麦粉 バター 卵 ほうじ茶
6	31	土 水	せんべい	麵	鶏南蛮うどん ポテトフライ フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ じゃがいも オレンジ	6日 ココアトースト 31日 きな粉サンド 麦茶	6日 食パン ココア 31日 食パン きな粉
8	22	月	ビスケット	ごはん	さわらのレモン揚げ 鶏肉とたけのこの煮物 みそ汁(白菜 お麩)	さわら レモン 鶏肉 たけのこ にんじん いんげん 白菜 お麩	パンネポロネーゼ 牛乳	パンネパスタ 豚肉 玉ねぎ にんじん トマト にんにく
9	30	火	チーズ	ごはん	ハンバーグ* コールスローサラダ ポトフスープ	豚肉 玉ねぎ 豆腐 キャベツ にんじん ハム きゅうり じゃがいも コーン	マシュマロサンド* 牛乳	マシュマロ リッツ
10	24	水	せんべい	ごはん	肉じゃが* ほうれん草の磯辺和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 白滝 ほうれん草 のり なめこ 豆腐	手作りピザ* 牛乳	強力粉 薄力粉 チーズ ピーマン 玉ねぎ ケチャップ
11	25	木	飲む ヨーグルト	パン	大豆のチリコンカン マカロニサラダ* フルーツ 牛乳	豚肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも ピーマン マカロニ きゅうり ハム コーン にんじん フルーツ	ツナおにぎり 麦茶	米 ツナ
12	26	金	野菜 ジュース	ごはん	チキンカツ* 大根サラダ ワンタンスープ*	鶏肉 パン粉 大根 きゅうり にんじん ごま ワンタンの皮 もやし 長ねぎ	カスタードプリン* せんべい 麦茶	卵 牛乳 せんべい
13		土	リッツ	麵	みそラーメン しゅうまい フルーツ 牛乳	生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン しゅうまい バナナ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
16		火	ビスケット	わかめ ごはん	干草焼き キャベツの中華サラダ みそ汁(じゃがいも えのき)	卵 鶏肉 ほうれん草 チーズ キャベツ ツナ きゅうり にんじん じゃがいも えのき わかめ	グラノーラケーキ 牛乳	小麦粉 バター グラノーラ 卵
29		月	スティック ビスケット	ごはん	鮭のタンドリー風 筑前煮 みそ汁(小松菜 油揚げ)	鮭 カレー粉 にんにく 鶏肉 さつま揚げ にんじん れんこん たけのこ 小松菜 油揚げ	ウインナー ポンドケーキ 牛乳	小麦粉 白玉粉 粉チーズ ウインナー
19		金	野菜 ジュース	☆お楽しみ給食☆ わかめおにぎり* 鮭おにぎり* からあげ* ウインナー スパゲティサラダ ベイザンヌスープ みかん	鶏肉 にんにく しょうが ウインナー スパゲティ にんじん きゅうり ハム 大根 小松菜 玉ねぎ しいたけ	おたのしみケーキ 牛乳	ケーキ	
23		火	チーズ	お弁当の日			菓子パン 麦茶	菓子パン
4		木	野菜 ジュース	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ チーズ ツナ コーン キャベツ きゅうり にんじん もやし 青梗菜 ロールパン	いちごの カップケーキ 牛乳	小麦粉 卵 バター いちご 生クリーム	

- ◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆
- ★ロールパン
 - ★マカロニグラタン ミトマ
 - ★ツナコーンサラダ
 - ★お野菜たっぷりスープ

メニューの横の*は、
さく組さんの
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
439kcal / 17.1g	547kcal / 22.0g