

献立表

令和2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
2	16月	ビスケット	ごはん	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁 フルーツ	鯖 みそ フルーツ 切干大根 にんじん いんげん 油揚げ 鶏肉 もやし 長ねぎ 豆腐	ぼうしパン ~ココア味~ 牛乳	ロールパン 卵 ココア 小麦粉 マーガリン
3	火	チーズ	押し 寿司	鶏肉の照り焼き* 菜の花和え お吸い物(飾り麩 三つ葉)	鮭 青のり 卵 にんじん 鶏肉 菜の花 ごま コーン もやし 飾り麩 三つ葉	いちご大福 牛乳	白玉粉 小麦粉 あんこ いちご
17	火	スティック ビスケット	ごはん	ひれカツ ミトト チーズとコーンのサラダ コンソメスープ	豚肉 パン粉 ミトト キャベツ チーズ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ヨーグルト レーズン マーガリン
4	18水	リッツ	パン	豚肉ときのこのトマト煮込み マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 しめじ えのき じゃがいも 玉ねぎ にんじん マカロニ コーン きゅうり ハム フルーツ	肉みそおにぎり 麦茶	米 豚肉 みそ
6	19金 木	6日 野菜ジュース 19日 飲むヨーグルト	ごはん	肉豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 豆腐 たけのこ 大根 もやし 玉ねぎ ほうれん草 ごま にんじん じゃがいも えのき	ブレンクッキー 牛乳	小麦粉 卵 バター
7	31土 火	リッツ	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 にんじん もやし ごま わかめ 玉ねぎ フルーツ	7日 きな粉トースト 31日 揚げパン 麦茶	7日 食パン きな粉 31日 揚げパン
9	23月	せんべい	ごはん	金目鯛の煮つけ フルーツ 高野豆腐チャンプルー みそ汁(白菜 油揚げ)	金目鯛 しょうが オレンジ 高野豆腐 卵 にんじん しいたけ 小松菜 白菜 油揚げ	クリームスパゲティ 牛乳	スパゲティ ベーコン ほうれん草 しめじ
10	火	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐* 春雨サラダ 卵スープ*	豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ 春雨 にんじん もやし きゅうり ハム コーン ごま 卵 ほうれん草	ジャムトースト 牛乳	食パン ジャム バター
11	25水	スティック ビスケット	ごはん	ひじき入りつくね* ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根 わかめ)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ ひじき ブロッコリー にんじん かつお節 大根 わかめ	もちもちパン 牛乳	小麦粉 白玉粉 チーズ ベーコン
12	木	飲む ヨーグルト	ごはん	親子煮* 大根のナムル にゅうめん汁	鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 大根 きゅうり ごま そうめん 小松菜 長ねぎ	ごまスティックパイ 牛乳	パイシート ごま 卵 グラニュー糖
13	26金 木	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー* ツナコーンサラダ* フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ツナ きゅうり コーン フルーツ	きな粉お麩ラスク 麦茶	お麩 きな粉 バター
27	金	野菜 ジュース	*おたのしみ給食* ツナサンド ジャムサンド ポテトフライ から揚げ* ウィンナー スパゲティサラダ* ペイザンヌスープ フルーツ		ツナ ジャム 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー スパゲティ きゅうり ハム にんじん 大根 ほうれん草 しいたけ	プリンアラモード* 麦茶	卵 牛乳 バニラアイス 生クリーム いちご
14	28土	せんべい	麵	五目うどん ふかしもち フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ ほうれん草 ごぼう じゃがいも 青のり フルーツ	14日 菓子パン 28日 わかめおにぎり 麦茶	14日 菓子パン 28日 米 わかめ
30	月	ビスケット	ごはん	鮭のカレーフライ にんじんしりしり* どさんこ汁 フルーツ	鮭 カレー粉 パン粉 にんじん ツナ 卵 フルーツ 豚肉 もやし じゃがいも ねぎ	ピザトースト 牛乳	食パン ピーマン チーズ 玉ねぎ
24	火	チーズ	お弁当の日			菓子パン 麦茶	菓子パン
5	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	卵 なたと チャーシュー 長ねぎ 豚肉 ピーマン たけのこ にんじん もやし きゅうり コーン ハム わかめ		ショートケーキ 牛乳	ケーキ

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ★チャーハン
- ★チンジャオロース*
- ★チャイナサラダ
- ★わかめスープ

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
447kcal / 16.9g	545kcal / 21.7g