

令和5年

3月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	水	牛乳 みかん	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 ちりめんサラダ なめこ汁	豚もも 白菜 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ しらす きゅうり 酢 なめこ 絹豆腐 長ネギ	麦茶 きつねうどん	うどん 油揚げ 長ネギ めんつゆ	379 kcal 17.7 g	358 kcal 17.3 g
2	木	遠足			牛乳 ココアワッフル ウエハース		175 kcal 6 g	194 kcal 7 g
3	金	麦茶 りんご	ちらし寿司 凍り豆腐とひじきの含め煮 小松菜の胡麻和え すまし汁 ♥いちご	米 すしのこ こんにやく ごぼう 筍 人参 蓮根 さやいんげん でんぶ 刻みのり 卵 凍り豆腐 ひじき 人参 小松菜 いりごま 花麩 長ネギ	カルピス ひなあられ		250 kcal 7 g	295 kcal 8.5 g
4	土	麦茶 カルテツ いわしお かき	Feチャーハン コーンブロッコリー 味噌汁	米 鮭フレーク 卵 ひじき 小松菜 ごま油 ブロッコリー コーン じゃが芋 わかめ	牛乳 ケーキドーナツ		375 kcal 14 g	468 kcal 17.5 g
6	月	麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム)	ごはん ♥鮭の塩焼き 鉄骨サラダ 味噌汁	鮭 ひじき しらす 人参 小松菜 酢 ごま油 かぶ しめじ	牛乳 ♥フライドポテト	じゃが芋 青のり	429 kcal 23.5 g	467 kcal 26.1 g
7	火	牛乳 バナナ	♥カレーライス キャベツサラダ オレンジ	米 豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ キャベツ ベーコン パセリ レモン	牛乳 ミネストローネ	スパゲッティ ベーコン 大豆 トマト缶 人参 玉ねぎ キャベツ	522 kcal 20 g	521 kcal 19.1 g
8	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 切り干しサラダ わかめスープ	絹豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 ごま油 わかめ 長ネギ いりごま	牛乳 ♥いちごゼリー 麦ふぁー	いちご	541 kcal 21.1 g	532 kcal 20.1 g
9	木	麦茶 りんご	♥ピビンバ丼 ♥こぶき芋 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく 酢 ごま油 じゃが芋 パセリ 春雨 人参 白菜	牛乳 ♥パウンドケーキ	ミックス粉 卵 バター 牛乳	416 kcal 13 g	500 kcal 16.2 g
10	金	牛乳 バナナ	♥レーズンツイスト ♥チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 白菜スープ	鶏もも タイム パセリ バジル かぼちゃ きゅうり 卵 マヨレ 白菜 人参	麦茶 鮭おむすび	米 鮭 海苔	434 kcal 20 g	416 kcal 19.6 g
11	土	麦茶 マリービス ケット	チキンライス 大根炒めサラダ ほうれん草スープ	米 ささみ バター 玉ねぎ コーン 大根 大根の葉 しらす あおのり ごま油 ほうれん草 玉ねぎ	麦茶 カップヨーグルト カルテツいわしおかき		330 kcal 17 g	364 kcal 19.1 g
13	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	♥ハヤシライス 蒸し鶏サラダ オレンジ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハヤシルウ 鶏むね キャベツ 人参 マヨレ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	446 kcal 16 g	530 kcal 19.4 g
14	火	牛乳 オレンジ	ごはん ♥鶏肉とブロッコリーのケチャップ 白菜サラダ 味噌汁	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー 白菜 人参 きゅうり 酢 えのき 舞茸	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす にんにく	483 kcal 22 g	516 kcal 24 g
15	水	麦茶 りんご	ごはん ♥Fe強化煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ 人参グラッセ オニオンスープ	豚挽 玉葱 パン粉 凍り豆腐 豆乳 ブロッコリー 人参 コーン マヨレ 人参 バター 玉葱 パセリ	牛乳 お楽しみおやつ		510 kcal 18.2 g	621 kcal 23.2 g