

3月献立予定表 (ちょうちょ・とんぼ・みつばち組)

柳沢保育園 R7.2.28発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付						1日
行事						
昼食						栄養納豆 スパゲティサラダ えのきのスープ バナナ
午後おやつ						牛乳 ブルーベリーサンド
栄養価						I補給:-544 ｸﾞﾊﾞｸ:-25.1 脂質:23.9 食塩相当量:2
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
行事	ひな祭り集会					みつばち組 卒園式
昼食	三色ちらし寿司 キャベツの梅肉和え お吸い物 いちご	お好みオムレツ かぶの即席漬け 南瓜の味噌汁 バナナ	焼きギョーザ わかめの酢の物 もやしの味噌汁 ぼんかん	厚揚げのカレー炒め 小松菜の納豆和え えのきのスープ バナナ	はんぺんのマヨネーズ焼き さっぱりさらだ ★あさりのみそ汁 パイナップル	
午後おやつ	ひしもち風三色ゼリー	★ソース焼きそば 毎日果実	牛乳 オニオンブレッド	牛乳 ★メロンパン	麦茶 おいなりさん	
栄養価		I補給:-419 ｸﾞﾊﾞｸ:-15.6 脂質:12.5 食塩相当量:1.8	I補給:-460 ｸﾞﾊﾞｸ:-22.8 脂質:21.5 食塩相当量:2.1	I補給:-530 ｸﾞﾊﾞｸ:-24.3 脂質:24.3 食塩相当量:1.6	I補給:-331 ｸﾞﾊﾞｸ:-13 脂質:12.3 食塩相当量:1.6	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
行事						
昼食	にら玉炒め 大根のマヨサラダ もやしのスープ みかん	干草焼き 野菜のピクルス えのきのスープ パイナップル	高野豆腐のオランダ煮 ミモザサラダ 納豆汁 オレンジ	中華春巻き かぶの梅肉和え 玉ねぎの味噌汁 バナナ	ポテトオムレツ 大根の甘酢和え 岩のりのスープ なつみかん	ホワイトシチュー ポテトサラダ しめじのスープ バナナ
午後おやつ	鶏だし中華がゆ	麦茶 防災用おにぎり	★チョコアイス	おせんべい ★サラミピザ	★フルーツクレープ	牛乳 ドーナツ
栄養価	I補給:-352 ｸﾞﾊﾞｸ:-16.5 脂質:17.8 食塩相当量:1.4	I補給:-218 ｸﾞﾊﾞｸ:-8.1 脂質:6.1 食塩相当量:1.2	I補給:-415 ｸﾞﾊﾞｸ:-14.4 脂質:23.1 食塩相当量:1.4	I補給:-324 ｸﾞﾊﾞｸ:-10.6 脂質:9.1 食塩相当量:2.1	I補給:-350 ｸﾞﾊﾞｸ:-14.5 脂質:14.4 食塩相当量:1.1	I補給:-492 ｸﾞﾊﾞｸ:-19.7 脂質:19.2 食塩相当量:1.7
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
行事		みつばち組を送る会 お楽しみ給食			修了お祝い会	
昼食	茶碗蒸し 五色和え キャベツの味噌汁 バナナ	チキンライス きらりんバーグ たこさんウインナー サラダバー プリン スープバー	ちょっと大きいエビフライ キャベツのゴマドレ和え 小松菜のみそ汁 パイナップル		お好みバーガー フライドポテト トッピング コンソメスープ ハンバーグ オレンジ フィッシュフライ テリヤキチキン	八宝菜 マカロニサラダ 玉子スープ バナナ
午後おやつ	麦茶 ひじきおにぎり	麦茶 ケーキ	牛乳 ★抹茶クッキー		デコロールケーキ	牛乳 いちごジャムパン
栄養価	I補給:-304 ｸﾞﾊﾞｸ:-12.9 脂質:4.8 食塩相当量:1.8		I補給:-470 ｸﾞﾊﾞｸ:-19.1 脂質:20.6 食塩相当量:1.3			I補給:-465 ｸﾞﾊﾞｸ:-17.1 脂質:23 食塩相当量:1.3
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
行事						
昼食	中華あんかけ きゅうりのゆかり和え 生わかめの味噌汁 パイナップル	マカロニグラタン 生わかめのマヨサラダ 刻み麩のスープ バナナ	豆腐チャンプルー ブロッコリーとチーズのサラダ 水菜のみそ汁 オレンジ	もやしの卵あんかけ キャベツのおかか和え にらの味噌汁 パイナップル	★チキンナゲット 青菜のおひたし せんべい汁 オレンジ	仲良し煮 かぶの昆布和え 白菜の味噌汁 バナナ
午後おやつ	麦茶 パンケーキ	麦茶 ★ソーセージピザ	牛乳 マシュマロトースト	麦茶 あんかけ焼きそば	おせんべい ★いちごアイス	牛乳 クリームパン
栄養価	I補給:-344 ｸﾞﾊﾞｸ:-16.1 脂質:13.2 食塩相当量:1.5	I補給:-404 ｸﾞﾊﾞｸ:-14.3 脂質:19.1 食塩相当量:2.3	I補給:-461 ｸﾞﾊﾞｸ:-19.8 脂質:21.4 食塩相当量:1.7	I補給:-298 ｸﾞﾊﾞｸ:-17.4 脂質:12.4 食塩相当量:1.5	I補給:-348 ｸﾞﾊﾞｸ:-17.3 脂質:12.3 食塩相当量:1.6	I補給:-310 ｸﾞﾊﾞｸ:-16.3 脂質:12.6 食塩相当量:1.6
日付	31日					
行事						
昼食	鶏の唐揚げ バンバンジー 玉子の中華スープ オレンジ					
午後おやつ	麦茶 ポテトパーティー					
栄養価	I補給:-352 ｸﾞﾊﾞｸ:-19.2 脂質:17.1 食塩相当量:0.7					

★ ・ ・ ・ 子どもたちからのリクエストメニューです♪

3月の旬の食材  
かぶ・キャベツ・卵・玉ねぎ・にら・ブロッコリー  
生わかめ・ひじき など

	I補給 - (kcal)	ｸﾞﾊﾞｸ 質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	390	16.9	16.2	1.6
目標値	373	15.0	15.0	1.6