

3月献立予定表（たまご・ありんこ・てんとうむし組）

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
午前おやつ						お茶・おせんべい
昼食						あわごはん 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						エネルギー:535 塩分:22.3 脂質:15 食塩相当量:2
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	お茶・おせんべい	ビスケット	ウエハース	お茶・おせんべい	ビスケット	
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	あわごはん お好みオムレツ かぶの即席漬け 南瓜の味噌汁 バナナ	きびごはん 焼きギョーザ わかめの酢の物 もやしの味噌汁 ぼんかん	麦ごはん 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	あわごはん 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	エネルギー:401 塩分:16.9 脂質:7.4 食塩相当量:1.5	エネルギー:549 塩分:17 脂質:12.8 食塩相当量:1.5	エネルギー:536 塩分:20.8 脂質:17.5 食塩相当量:2	エネルギー:591 塩分:22.4 脂質:19.4 食塩相当量:1.5	エネルギー:484 塩分:15.3 脂質:12.6 食塩相当量:1.5	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	お茶・おせんべい	ビスケット	カップゼリー	ヨーグルト	ビスケット	お茶・おせんべい
昼食	あわごはん にら玉炒め 大根のマヨサラダ もやしのスープ みかん	きびごはん 千草焼き 野菜のピクルス えのきのスープ パイナップル	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ミモザサラダ 納豆汁 オレンジ	あわごはん 中華春巻き かぶの梅肉和え 玉ねぎの味噌汁 バナナ	きびごはん 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	麦ごはん 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	★ココアアイス	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	エネルギー:478 塩分:18.1 脂質:16.8 食塩相当量:1.4	エネルギー:382 塩分:10.7 脂質:7 食塩相当量:1.3	エネルギー:507 塩分:16.1 脂質:18.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:466 塩分:14.5 脂質:8.7 食塩相当量:2	エネルギー:496 塩分:16.2 脂質:14.6 食塩相当量:1.1	エネルギー:556 塩分:18.1 脂質:14.8 食塩相当量:1.6
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	ウエハース	お茶・おせんべい	ヨーグルト		ビスケット	お茶・おせんべい
昼食	きびごはん 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 プリン きらりんバーグ たこさんワインナー サラダバー スープバー	あわごはん 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 バーガートッピング 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	麦ごはん 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	エネルギー:428 塩分:14.2 脂質:5.6 食塩相当量:1.7	エネルギー:1043 塩分:34.6 脂質:55 食塩相当量:2.7	エネルギー:565 塩分:20 脂質:15.8 食塩相当量:1.2		エネルギー:732 塩分:27.7 脂質:34.9 食塩相当量:2.6	エネルギー:531 塩分:15.8 脂質:18.3 食塩相当量:1.1
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	ビスケット	カップゼリー	お茶・おせんべい	牛乳	ビスケット	お茶・おせんべい
昼食	きびごはん 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	きびごはん 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	きびごはん 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	きびごはん 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	麦ごはん ★チキンナゲット 青菜のおひたし せんべい汁 オレンジ	あわごはん 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 ★ソーセイジピザ	牛乳 マッシュマロトースト	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	エネルギー:495 塩分:18.2 脂質:13.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:547 塩分:16.3 脂質:17.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:529 塩分:18 脂質:16.9 食塩相当量:1.4	エネルギー:475 塩分:21.8 脂質:15.6 食塩相当量:1.5	エネルギー:495 塩分:18.8 脂質:12.4 食塩相当量:1.5	エネルギー:392 塩分:15.1 脂質:8.9 食塩相当量:1.5
日付	31日					
午前おやつ	ウエハース					
昼食	麦ごはん 鶏の唐揚げ ハンパンジー 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	エネルギー:488 塩分:20 脂質:16.7 食塩相当量:0.6					

★ ・ ・ 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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	501	17.6	14.2	1.5
目標値	483	16.0	13.0	1.5