令和5年度

3月献立予定表

しもごう保育所

		献　立　名					おやつ	
		主　菜	副　菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	ひな祭り誕生会	ひな祭りオムライス マカロニサラダ　ひな祭りスープ ウインナーソテー　ゼリー・いちご				ひな祭りごはん	牛乳	牛乳・ひなあられ
2	土						牛乳・ミニスナック	
4	月	★　チキングラタン	切干大根煮	えのきみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
5	火	ハムカツ	ツナサラダ	醤油ラーメン	ぶどうゼリー	一口おにぎり	牛乳	牛乳・★揚げゴマもち
6	水	煮込みハンバーグ	コールスロー	白菜みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
7	木	豚肉の生姜焼き	ポテトサラダ	しめじみそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・★麩かりんとう
8	金	親子丼	大根カニカマ	もやしみそ汁	いよかん	ごはん	牛乳	牛乳・ブルーベリーパン
9	土						牛乳・ミニスナック	
11	月	★　ハヤシライス	大根サラダ	コンソメスープ	せとか	ごはん	牛乳	牛乳・★きな粉だんご
12	火	五目納豆	キャベツのカレー風マリネ	肉うどん	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
13	お別れ会	春の炊き込みご飯　★鶏肉のから揚げ フレンチサラダ　和風スープ オレンジ　ケーキ・いちご				炊き込みごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
14	木	豚丼	春雨サラダ	大根みそ汁	リンゴ	ごはん	牛乳	牛乳・★パンケーキ
15	金	★ますのフライ	筑前煮	豆腐みそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
16	土						牛乳・ミニスナック	
18	月	★スパゲティミートソース	キャベツのサラダ	チキンコンソメスープ	清見オレンジ	スパゲティ	牛乳	牛乳・鮭おにぎり
19	火	手作り弁当					牛乳	牛乳・★あん入りパイ
20	水	春分の日						
21	木	ポークカレー	ちくわのマヨネーズ和え	コンソメスープ	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・★焼きそば
22	金	★ツナ春巻き	スパゲティサラダ	豆腐みそ汁	★いちご牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・★りんごケーキ
23	土						牛乳・ミニスナック	
25	月	キャベツの味噌炒め	さつま揚げ煮	じゃが芋みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおむすび
26	火	肉じゃが	小松菜おかかマヨ	豆腐みそ汁	せとか	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き
27	水	チキンのケチャップ煮	レンコンの中華和え	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ココアマフィン
28	木	マーボ豆腐	ほうれん草とえのきのお浸し	わかめスープ	清見オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・メープルトースト
29	金	クリームシチュー	ちくわとごぼうの炒め物	ほうじ茶	リンゴ	ごはん	牛乳	牛乳・べじたべる
30	土						牛乳・ミニスナック	

1(金) … ひな祭り誕生会です。
　ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

13(水) … お別れ会です。
　ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

18(月) … スパゲティが主食となります。
　ウエットティッシュだけ持たせて下さい。

19(火) … 手作り弁当の日です
　そらくみさんは保育所最後のお弁当です。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (250μg)	141 μg	カルシウム (297mg)	196 mg
エネルギー (465kcal)	364 kcal	ビタミンB1 (0.33mg)	0.29 mg	鉄分 (2.6mg)	1.6 mg
たんぱく質 (20g)	15.7 g	ビタミンB2 (0.39mg)	0.32 g	食物繊維 (6.0g)	3.5 g
脂質 (18g)	15.2 g	ビタミンC (21mg)	23 mg	食塩相当量 (1.9g)	1.9 g

★はそら組さんのリクエストメニューです。