# 2023年　3月　献立表

まんまる保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 1<br>4 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | |
| 昼食 | | | ごはん<br>味噌汁（ほうれん草・ふ）<br>豆腐と野菜の炒め物<br>大根のそぼろあんかけ<br>りんご | ごはん<br>味噌汁（キャベツ・いんげん）<br>たらのピカタ<br>ひじきの煮物<br>バナナ | ちらし寿司<br>すまし汁（菜の花・高野豆腐）<br>鶏の照焼<br>いちご | 納豆ご飯<br>味噌汁（豆腐・小松菜）<br>あじの鍋照焼き<br>じゃが炒め<br>オレンジ |
| 10時 | | | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>おせんべい |
| 3時 | | | 牛乳<br>じゃが芋のおやき | 麦茶<br>ヨーグルト・食べっこ動物 | 牛乳<br>さつま芋とりんごの蒸しパン | 牛乳<br>ビスケット |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 昼食 | 高野豆腐のそぼろごはん<br>味噌汁（里芋・大根）<br>ほうれん草サラダ<br>みかんヨーグルト | ごはん<br>味噌汁（小松菜・玉ねぎ）<br>赤魚のごま照焼き<br>花野菜ホットサラダ<br>りんご | ごはん<br>中華スープ（青梗菜・わかめ）<br>マーボー豆腐<br>ポテトサラダ<br>バナナ | ごはん<br>スープ（もやし・コーン）<br>鶏のマーマレード焼き<br>みそドレッシングサラダ<br>オレンジ | お花畑カレー<br>スープ（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ）<br>春野菜サラダ<br>いちご | ごはん<br>味噌汁（ほうれん草・豆腐）<br>豚肉のケチャップ炒め<br>金平だいこん<br>バナナ |
| 10時 | 牛乳<br>ビスケット | 麦茶<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>おせんべい |
| 3時 | 麦茶<br>マカロニきな粉 | 牛乳<br>ビスケット | 牛乳<br>フレンチトースト | 麦茶<br>大学かぼちゃ | 牛乳<br>高野豆腐ラスク・りんご | 牛乳<br>ビスケット |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 昼食 | ごはん<br>味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ）<br>タンドリーチキン<br>ひじきサラダ<br>オレンジ | わかめごはん<br>味噌汁（豆腐・しいたけ）<br>ツナオムレツ<br>じゃがバターコーン<br>バナナ | ごはん<br>味噌汁（里芋・油揚げ）<br>さばの塩焼き<br>ねばねばサラダ<br>りんご | かしわうどん<br>うまっこりー<br>フルーツヨーグルト | ごはん<br>味噌汁（しめじ・小松菜）<br>和風ハンバーグ<br>三色ナムル<br>バナナ | ごはん<br>味噌汁（チンゲン菜・豆腐）<br>カレイのポテト焼き<br>五目炒り煮<br>オレンジ |
| 10時 | 牛乳<br>ビスケット | 麦茶<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>おせんべい |
| 3時 | 牛乳<br>ココアバナナ蒸しパン | 牛乳<br>ビスケット | 牛乳<br>きな粉トースト | 麦茶<br>ひじきとゆかりのおにぎり | 牛乳<br>マシュマロサンド | 牛乳<br>ビスケット |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 昼食 | 納豆ご飯<br>味噌汁（小松菜・油あげ）<br>肉じゃが<br>塩昆布サラダ<br>りんご | | ごはん<br>味噌汁（ほうれん草・人参）<br>鶏のパン粉焼<br>切干大根のサラダ<br>オレンジ | ロールパン<br>クリームシチュー<br>じゃこサラダ<br>バナナ | ごはん<br>味噌汁（チンゲン菜・豆腐）<br>ぶり大根<br>もやしカレー炒め<br>りんご | 焼うどん<br>味噌汁（じゃが芋・わかめ）<br>南瓜の甘煮<br>バナナ |
| 10時 | 牛乳<br>ビスケット | | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | 麦茶<br>おせんべい |
| 3時 | 麦茶<br>高野豆腐のグラタン風 | | 牛乳<br>さつま芋のココアボール | 麦茶<br>タ焼けごはん | 牛乳<br>セサミサンド | 牛乳<br>ビスケット |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 昼食 | 納豆ご飯<br>味噌汁（小松菜・高野豆腐）<br>五目たまご焼き<br>ほうれん草サラダ<br>オレンジ | ごはん<br>味噌汁（キャベツ・チンゲン菜）<br>鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりのきんぴら<br>バナナ | ごはん<br>味噌汁（ほうれん草・玉葱）<br>タラの風味焼き<br>大根ひじきサラダ<br>りんご | ごはん<br>味噌汁（白菜・しめじ）<br>豚肉と厚揚の旨煮<br>ごまっこりー<br>オレンジ | ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ<br>コーンスープ<br>さつま芋サラダ<br>バナナ | |
| 10時 | 牛乳<br>ビスケット | 麦茶<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | 牛乳<br>おせんべい | 麦茶<br>ビスケット | |
| 3時 | 牛乳<br>チーズ蒸しパン | 牛乳<br>ビスケット | 牛乳<br>きょうりゅうの卵 | 麦茶<br>かぼちゃ芋餅 | 牛乳<br>にんじんジャムサンド | |

※都合により変更になる場合があります

【今月の栄養給与量】

| | |
|---|---|
| エネルギー（kcal） | 489 |
| たんぱく質（g） | 18.9 |
| 脂質（g） | 15.7 |
| 食塩相当量（g） | 1.2 |