

2024年

3月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木	金	土	
昼食					1 ちらし寿司 すまし汁（菜の花・高野豆腐） 鶏の照焼 いちご	2 ごはん 味噌汁（豆腐・小松菜） あじの鍋照焼き じゃが炒め オレンジ	
					10時	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
					3時	牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン	牛乳 ビスケット
					4	5	6
昼食	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁（里芋・大根） ほうれん草サラダ フルーツゼリー	納豆ご飯 味噌汁（小松菜・生揚げ） 赤魚のごま照焼き 花野菜ホットサラダ みかんヨーグルト	ごはん 中華スープ（青梗菜・わかめ） マーボー豆腐 ポテトサラダ バナナ	ごはん スープ（もやし・コーン） 鶏のマーマレード焼き みそドレッシングサラダ オレンジ	お花畑カレー スープ（ブロッコリー・人参） 春野菜サラダ いちご	ごはん 味噌汁（ほうれん草・豆腐） 豚肉のケチャップ炒め 金平だいごん バナナ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ビスケット	牛乳 フレンチトースト	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ビスケット	
	11	12	13	14	15	16	
昼食	ごはん 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ） タンダーチキン ひじきサラダ オレンジ	わかめごはん 味噌汁（豆腐・しいたけ） ツナオムレツ じゃがバターコーン フルーツゼリー	ごはん 味噌汁（里芋・油揚げ） さばの塩焼き ねばねばサラダ バナナ	かしわうどん うまっこりー フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁（しめじ・小松菜） 和風ハンバーグ 三色ナムル バナナ	ごはん 味噌汁（チンゲン菜・豆腐） カレイのポテト焼き 五目炒り煮 オレンジ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ひじきとゆかりのおにぎり	牛乳 いももち	牛乳 ビスケット	
	18	19	20	21	22	23	
昼食	納豆ご飯 味噌汁（小松菜・油あげ） 肉じゃが 塩昆布サラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参） 鶏のパン粉焼 切干大根のサラダ バナナ	春分の日 	ロールパン クリームシチュー じゃこサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁（チンゲン菜・豆腐） ぶり大根 もやしカレー炒め ももヨーグルト	焼うどん 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 南瓜の甘煮 バナナ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい		牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット		牛乳 夕焼けごはん	牛乳 セサミサンド	牛乳 ビスケット	
	25	26	27	28	29	30	
昼食	ミートスパゲティ コーンスープ さつま芋サラダ オレンジ	ごはん 味噌汁（白菜・しめじ） 豚肉と生揚げの旨煮 ごまっこりー みかんヨーグルト	納豆ご飯 味噌汁（小松菜・高野豆腐） 五目たまご焼き ほうれん草サラダ バナナ	ごはん 味噌汁（ほうれん草・豆腐） あじの風味焼き 大根ひじきサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁（キャベツ・チンゲン菜） 鶏のマーマレード焼 五目金平 バナナ	ごはん 味噌汁（じゃが芋・ほうれん草） タラのソテー ほうれん草おかか和え フルーツゼリー	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 シャムサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 さつま芋のおやき	牛乳 フレークマシュマロ	牛乳・ゼリー アンパンマンせんべい	牛乳 ビスケット	

※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)	503
たんぱく質 (g)	17.7
脂質 (g)	15.4
食塩相当量 (g)	1.2