

3月献立表

今月の食事目標
好き嫌いをなく食べましょう
バランスのよい食べ方を
知しましょう

◎午前のおやつ ◎午後のおやつ

R5. 3 . 1 南陽幼保園

日	曜	未満児	全園児			食 材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
1	水	お茶 ビスケット	わかめ ごはん	チキンポトフ トマト 糸切わかめサラダ	牛乳 豆乳もち	鶏肉 ウインナー ◎牛乳 豆乳 きなこ	わかめ 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ レタス きゅうり みかん トマト	◎ビスケット ◎米 じゃがいも ごま油
2	木	お茶 ステック 野菜	パン	スパゲティイタリアン ブロッコリー 大根スープ パナナ	牛乳 ビスケット	牛肉 豚肉 ハム ベー コン チーズ ◎牛乳	◎きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 大根 ねぎ パナナ	パン スパゲティ ◎ビスケット
3	金	ヨーグルト	ちらし寿司	ちらし寿司 鶏肉の甘辛煮 すまし汁 フルーツゼリー	カルピス ひなあられ	◎ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 ふかし	かんぴょう しいたけ 人参絹 さや しょうが 三つ葉 ほうれ ん草 えのきだけ 寒天 りんご みかん	米 サラダ油 片栗粉 ◎カルピス あられ
4	土	お茶 ビスケット	うどん	いなりうどん 小魚		揚げ 小魚	玉ねぎ 人参	◎ビスケット うどん
6	月	牛乳 りんご	ごはん	さわらのかば焼き 味噌汁(なめこ) ほうれん草のお浸し	お茶 きなこだんご	◎牛乳 さわら 揚げ 味噌 豆腐 ◎きなこ	◎りんご ほうれん草 人参 もやし なめこ ねぎ	米 サラダ油 片栗粉 ◎白玉粉
7	火	お茶 ポーロ	パン	チキンクリームシチュー トマトサラダ オレンジ	牛乳 アメリカン ドック	鶏肉 チーズ 牛乳 ◎ ウインナー	人参 玉ねぎ パセリ トマト レタス きゅうり オレンジ	パン パター ◎ホットケーキミックス サラダ油 ◎ポーロ
8	水	お茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 スパサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 せんべい	鶏肉 ツナ 卵 ◎牛乳	人参 きゅうり キャベツ コー ン 玉ねぎ ねぎ	◎ウエハース 米 マー マレードジャム サラダ 油 スパゲティ ◎せん べい
9	木	お茶 干し芋	三色丼	三色丼 和風サラダ 豚汁	牛乳 せんべい	鶏肉 卵 ちくわ 豚肉 豆腐 揚げ 味噌◎牛 乳	きゅうり レタス 人参 大根 ごぼう ねぎ	◎干し芋 米 マヨネー ズ さつまいも ◎せん べい
10	金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 パンサンスー りんご	ヨーグルト 小魚	牛肉 高野豆腐 大豆 卵 ハム ◎ヨーグルト 小魚	人参 昆布 しらたき たけのこ きゅうり りんご	◎せんべい 米 麩 春雨
11	土	お茶 せんべい	パン	惣菜パン 小魚 牛乳		小魚 牛乳		◎せんべい 惣菜パン
13	月	お茶 ステック 野菜	カレー ライス	カレーシチュー トマト ちりじゃこサラダ	牛乳 ホットケーキ	豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト ◎牛乳 卵	◎きゅうり 人参 玉ねぎ トマ ト レタス しょうが にんにく	米 じゃがいも カレールー ◎ホットケーキミックス バター
14	火	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ 味噌汁(かぼちゃ) ブロッコリーのごま酢あえ	ジョア クラッカー	鶏肉 揚げ 味噌	ブロッコリー 人参 コーン か ぼちゃ 玉ねぎ	◎せんべい 米 パン 粉 小麦粉 サラダ油 ◎ジョア クラッカー
15	水	お茶 ポーロ	ハンバーガー	ハンバーガー チキンナゲット ポテト キャベツのスープ	牛乳 せんべい	牛肉 豚肉 ナゲット ベーコン 卵 チーズ ◎牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ レタス トマト	◎ポーロ パン ポテト サラダ油

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
エネルギー 462 kcal たんぱく質 11.6~23.1 g
脂質 10.3~15.4 g 食塩 1.5 g未満

*以上児栄養目標量
エネルギー 574kcal たんぱく質 14.4~28.7 g
脂質 12.8~19.1 g 食塩 1.6 g未満

給食で使用している食材について

- *ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
- *ベーコンは、卵を使用していません。
- *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	未満児	全園児			食 材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる
16	木	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテサラ 味噌汁(白菜)	卒園パフェ	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅ うり りんご 白菜 えのき ◎いちご	◎せんべい 米 じゃがいも ◎バームクーヘン プリン ホイップ
17	金	ヨーグルト	ハヤシ ライス	ハヤシライス パナナ ひじきサラダ	牛乳 ビスケット	◎ヨーグルト 牛肉 ◎牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ひじき レタス きゅうり みかん パナナ	米 ハヤシルー ごま油 ◎ビスケット
18	土		卒園式					
20	月	お茶 せんべい	パン	焼きそば わかめスープ チーズ	ジョア クラッカー	豚肉 チーズ	キャベツ 人参 ピーマン し いたけ もやし わかめ しめじ	◎せんべい 中華麺 パン ◎ジョア ◎クラッカー
22	水	牛乳 バナナ	ごはん	おでん 鶏味噌 ドレッシングサラダ	お茶 マカロニきなこ	◎牛乳 鶏肉 ちくわ 揚げ 卵 味噌 ◎きなこ	◎バナナ 大根 人参 昆布 レタス きゅうり わかめ	米 車麩 ごま油 ◎マカロニ
23	木	お茶 せんべい	ゆかり ごはん	ぎょうざ入りスープ パナナ 切干大根のゴマネーズ和え	牛乳 ビスケット	ぎょうざ 豚肉 ツナ ◎牛乳	チンゲン菜 人参 ねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり パナナ	◎せんべい 米 サラダ油 マヨネーズ ◎ビスケット
24	金	お茶 チーズ	ごはん	手作りさつま揚げ さつま汁 きゅうりの中華和え	牛乳 せんべい	◎チーズ 米 白身魚 すり身 豆腐 卵 豚肉 味噌 ◎牛乳	しょうが 人参 コーン ねぎ きゅうり 大根	米 サラダ油 片栗粉 ◎せんべい
25	土	お茶 ビスケット	うどん	親子うどん 小魚		卵 鶏肉 小魚	玉ねぎ 人参	◎ビスケット うどん
27	月	お茶 ビスケット	ごはん	鶏のから揚げ 味噌汁(白菜) マセドアンサラダ	牛乳 フレンチトースト	鶏肉 チーズ ハム 揚 げ 味噌 ◎卵 牛乳	人参 きゅうり 白菜	◎ビスケット 米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ サラダ油 バター
28	火	ヨーグルト	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 いちご 春雨サラダ	牛乳 せんべい	◎ヨーグルト 豚肉 揚げ 大豆 ハム ◎牛乳	ごぼう 人参 しらたき キャベツ きゅうり りんご いちご	米 春雨 ◎せんべい
29	水	牛乳 りんご	ごはん	マーボー豆腐 揚げしゅうまい ひじきナムル	お茶 ビスケット	◎牛乳 豚肉 豆腐 味噌 しゅうまい	◎りんご 人参 ピーマン ねぎ ひじき もやし きゅうり	米 サラダ油 ごま油 ◎ビスケット

3月は、ゆり組さんの人気メニューが盛りだくさん!!

今月は、園での生活が残りわずかとなったゆり組さんの好きなメニューで献立を立てています♡
ハンバーガーに、スパゲティ、焼きそば!!と好きなメニューが盛りだくさんです。