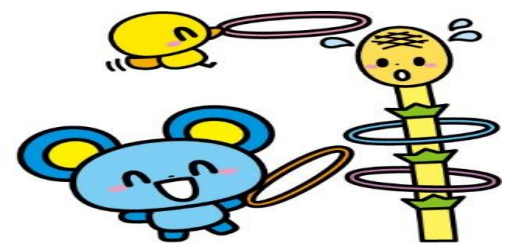


# 3月の予定献立

令和3年3月 米崎保育園



	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (月)	つくね焼き めかぶのあえ物 里芋のみそ汁 いよかん 卵ごはん	せんべい 牛乳	カボチャのスコーン 牛乳	鶏挽肉 卵 豆腐 めかぶ 牛乳	パン粉 ごま 里芋 米 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 キャベツ 大根 人参 ねぎ 南瓜 いよかん
2 (火)	ツナとチーズの卵焼き ウィナーソテー 肉団子入り中華スープ りんご ごはん	ビスケット 豆乳	しょうゆ団子 牛乳	ツナ チーズ 卵 ウィナー 鶏挽肉 牛乳	春雨 上新粉 三温糖 米	玉葱 人参 グリンピース ピーマン 白菜 小松菜 椎茸
3 (水)	ちらし寿司 魚の照り焼き サラダ 菜の花のすまし汁 いちご セリー	バナナ	ケーキ 牛乳	卵 油揚げ しらす めかじき ハム 牛乳	ごま マカロニ マヨネーズ 米	人参 干椎茸 さやえんどう カリフラワー きゅうり しめじ
4 (木)	肉じゃが もやしのナムル なめこ汁 オレンジ ごはん	ビスケット 牛乳	ぶどうゼリー せんべい	豚肉 豆腐	じゃが芋 しらたき ごま油 グラニュー糖 米	玉葱 人参 干椎茸 いんげん もやし きゅうり セロリ なめこ
5 (金)	鶏ごま煮 大徳寺和え 五目スープ キウイ ごはん	ビスケット 牛乳	焼きそばロール 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	ごま パターロール 蒸し中華麺 米	ねぎ 小松菜 椎茸 もやし 白菜 人参 キウイフルーツ
6 (土)	はんぺんのチーズ焼き なす炒め わかめのみそ汁 ミニトマト ごはん	せんべい 牛乳		はんぺん チーズ 卵 牛乳 わかめ	油 砂糖 米 豆麩	なす ピーマン ミニトマト 人参 ねぎ
8 (月)	肉豆腐 ピーナッツ和え 大根汁 いよかん ごはん	せんべい 牛乳	マドレーヌ 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	しらたき ピーナッツ 小麦粉 マーガリン 砂糖 米	人参 ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 大根 小松菜
9 (火)	サバの味噌煮 ほうれん草と海苔のお浸し にらたま汁 グレープフルーツ ごはん	ヨーグルト	プチパン 牛乳	さば 卵 ウィナー 牛乳 焼きのり	小麦粉 バター 砂糖 米	ほうれん草 人参 もやし なら えのき茸 グレープフルーツ
10 (水)	中華ローストチキン 大根サラダ ワンタンスープ りんご ごはん	せんべい 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 カニカマ 豚肉 牛乳	ごま油 ワンタン 米 食パン マーガリン	ねぎ 大根 きゅうり 干椎茸 人参 もやし ほうれん草 りんご
11 (木)	あぶたま わかめマヨネーズサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ ごまごはん	クッキー 牛乳	ストロベリーババロア クラッカー	卵 油揚げ ささみ 若布 生クリーム	マヨネーズ じゃが芋 砂糖 米	きゅうり 人参 小松菜 バナナ いちご
12 (金)	ハイキング	クラッカー ヤクルト	ケーキ 牛乳			
13 (土)	手作り弁当	バナナ				
15 (月)	ポークソテー チーズサラダ コンソメスープ キウイ ごはん	ビスケット 牛乳	アメリカンドック 牛乳	豚肉 チーズ 卵 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 米	パイン缶 人参 きゅうり コーン 玉葱 白菜 キウイフルーツ
16 (火)	ちくわの二色揚げ 白和え さつま汁 ミニトマト ごはん	ヨーグルト	クッキー 牛乳	ちくわ チーズ 豆腐 豚肉 卵 牛乳	小麦粉 油 ごま 米 さつま芋 バター 砂糖	ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ ミニトマト
17 (水)	豆腐のドライカレー風 アスパラサラダ きのこスープ バナナ ごはん	せんべい 牛乳	ピザトースト 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	マヨネーズ 食パン マーガリン 米	人参 玉葱 グリンピース アスパラガス きゅうり しめじ
18 (木)	赤魚の塩焼き 野菜炒め 南瓜のみそ汁 りんご ごはん	クッキー 豆乳	フルーツゼリー せんべい	赤魚 ベーコン	油 豆麩 砂糖 米	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 いんげん りんご 桃缶
19 (金)	ひじき卵 ごまドレッシングサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ ごはん	せんべい 牛乳	白玉団子黒みつかけ 牛乳	卵 ひじき 豚挽肉 粉チーズ ハム 油揚げ	春雨 マヨネーズ ごま ごま油 白玉粉 黒砂糖 米	人参 いんげん 玉葱 ほうれん草 きゅうり もやし
20 (土)	春分の日					
22 (月)	生姜焼き コーンとポテトのサラダ 味噌けんちん汁 オレンジ ごはん	せんべい 牛乳	かまもち 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ こんにゃく ごま くるみ 米	コーン 人参 きゅうり ごぼう 大根 小松菜 オレンジ
23 (火)	がんもの含め煮 青菜のごま和え かき卵汁 ミニトマト ごはん	せんべい りんごジュース	よもぎまんじゅう 牛乳	がんもどき 凍り豆腐 卵 牛乳	しらたき ごま 砂糖 小麦粉 ザラメ 米	さやえんどう ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ ミニトマト 小豆
24 (水)	タラのムニエル 三色サラダ 豆腐の味噌汁 キウイ ごはん	せんべい 牛乳	フライドポテト 牛乳	たら ハム 豆腐 牛乳	小麦粉 バター 油 マヨネーズ 春雨 米	もやし きゅうり ほうれん草 玉葱 人参 キウイフルーツ
25 (木)	春巻 もやしとピーマンの中華和え はんぺんスープ いちご ごはん	せんべい 牛乳	プリン せんべい	豚肉 鶏肉 はんぺん	春巻きの皮 春雨 油 砂糖 米	きくらげ 人参 ねぎ もやし ピーマン えのき茸 いちご
26 (金)	卒園式					
27 (土)	手作り弁当					
29 (月)	手作り弁当					
30 (火)	手作り弁当					
31 (水)	手作り弁当					

~今月の一日平均栄養所要量~

- エネルギー 462kcal
- たんぱく質 17.4g
- 脂肪 16.2g

手作り弁当の日が続きます。

お弁当の量は、お弁当箱に合わせるのではなく、お子さんの食べられる量に合わせてお弁当箱に詰めてあげてください。宜しくお願いします。

~進級に向けて~

くるみ、ごま、ピーナッツなどまだ食べたことのない食材があるお子さんは、体調をみながら、お家で食べてみてください。食材が増えた時や心配な時にはいつでもお話しください。