

# 3月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|--|--|--|--|--|---|
| 31日  |  |  |  |  | 1日  |
| ソーセージ<br>麦茶<br>豚汁<br>めかぶ納豆<br>わかめの酢の物<br>ご飯<br>カルシウムせんべい<br>牛乳<br>エネルギー 225Kcal<br>たんぱく質 13.7g<br>脂質 7.9g<br>炭水化物 28.1g<br>食塩相当量 1.6g            | <p>今年度も残すところあと1ヶ月となりました。<br/>4月に比べ、おはなさんは食べられる物がどんどん増え、ことりさんも苦手な食材にも挑戦できるようになり、子どもたちはたくましくなっているように感じます。<br/>今月は、これまでの人気メニューを多く取り入れた献立にしました。<br/>残り1ヶ月もお友達と楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう。</p>  |  |  |  | バナナ<br>具だくさん汁<br>ご飯<br>チーズ納豆<br>お菓子<br>牛乳<br>エネルギー 194Kcal<br>たんぱく質 7.8g<br>脂質 6.8g<br>炭水化物 27.3g<br>食塩相当量 0.4g |
| 3日   | 4日   | 5日   | 6日   | 7日   | 8日  |
| ソーセージ<br>お茶<br>ちらし寿司<br>卵豆腐のすまし汁<br>ご飯<br>ひなあられ<br>牛乳<br>エネルギー 201Kcal<br>たんぱく質 11.0g<br>脂質 9.1g<br>炭水化物 19.9g<br>食塩相当量 1.3g                     | パン<br>牛乳<br>麻婆ラーメン<br>ちくわきゅうり<br>ヨーグルト<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 501Kcal<br>たんぱく質 29.7g<br>脂質 11.7g<br>炭水化物 73.1g<br>食塩相当量 3.6g  | 人参スティック<br>鯖のごま焼き<br>すき昆布煮<br>味噌汁 (じゃがいも)<br>ご飯 オレンジ<br>クッキー<br>牛乳<br>エネルギー 277Kcal<br>たんぱく質 15.1g<br>脂質 12.1g<br>炭水化物 29.9g<br>食塩相当量 2.7g   | 煮りんご<br>ビーフシチュー<br>大豆サラダ<br>牛乳<br>ご飯<br>フライドポテト<br>ジョア<br>エネルギー 614Kcal<br>たんぱく質 19.9g<br>脂質 16.6g<br>炭水化物 99.6g<br>食塩相当量 0.5g | チーズ<br>クラッカー<br>チキン南蛮<br>チンゲン菜スープ<br>手作りふりかけ<br>ご飯<br>鉄ウエハース<br>牛乳<br>エネルギー 449Kcal<br>たんぱく質 21.4g<br>脂質 24.4g<br>炭水化物 38.2g<br>食塩相当量 1.6g | バナナ<br>ご飯<br>きつね汁<br>卵味噌<br>お菓子<br>牛乳<br>エネルギー 161Kcal<br>たんぱく質 7.2g<br>脂質 5.4g<br>炭水化物 22.9g<br>食塩相当量 0.6g     |
| 10日  | 11日  | 12日  | 13日  | 14日  | 15日   |
| ソーセージ<br>お茶<br>ひき肉入り卵焼き<br>サラスパ和風サラダ<br>味噌汁 (豆腐)<br>ご飯<br>黒蜜きなこバナナ<br>牛乳<br>エネルギー 288Kcal<br>たんぱく質 16.8g<br>脂質 12.1g<br>炭水化物 30.3g<br>食塩相当量 1.8g | パン<br>牛乳<br>かしわうどん<br>トマトときゅうりのサラダ<br>ヨーグルト<br>アメリカンドック<br>牛乳<br>エネルギー 877Kcal<br>たんぱく質 36.2g<br>脂質 20.0g<br>炭水化物 80.5g<br>食塩相当量 2.0g  | 大根スティック<br>ロコモコ丼<br>わかめスープ<br>デザート<br>じゃこ気分<br>牛乳<br>エネルギー 680Kcal<br>たんぱく質 31.7g<br>脂質 32.1g<br>炭水化物 81.1g<br>食塩相当量 3.3g                    | バナナ<br>キーマカレー<br>豆腐サラダ<br>牛乳<br>ご飯<br>ゼリー<br>エネルギー 379Kcal<br>たんぱく質 13.8g<br>脂質 14.7g<br>炭水化物 40.8g<br>食塩相当量 2.5g              | せんべい<br>牛乳<br>鶏のから揚げ<br>はんぺんスープ<br>たくあん納豆<br>ご飯<br>おやつバイキング<br>ジョア<br>エネルギー 446Kcal<br>たんぱく質 23.5g<br>脂質 17.8g<br>炭水化物 45.8g<br>食塩相当量 1.7g | 成長を喜ぶ会<br>パン (たまご)<br>牛乳<br>エネルギー 294Kcal<br>たんぱく質 9.6g<br>脂質 16.0g<br>炭水化物 27.6g<br>食塩相当量 0.9g                 |
| 17日  | 18日  | 19日  | 20日  | 21日  | 22日   |
| ソーセージ<br>麦茶<br>琥珀煮<br>レンコンとごぼうの<br>マヨサラダ<br>卵味噌<br>チョコバナナ<br>牛乳<br>エネルギー 292Kcal<br>たんぱく質 16.4g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 28.9g<br>食塩相当量 2.0g          | パン<br>牛乳<br>タン麺<br>ほうれん草のツナ和え<br>ヨーグルト<br>赤飯<br>お茶<br>エネルギー 565Kcal<br>たんぱく質 29.6g<br>脂質 12.2g<br>炭水化物 87.7g<br>食塩相当量 2.7g   | さつまいもスティック<br>鮭の塩焼き<br>春雨炒め<br>味噌汁 (かぼちゃ)<br>ご飯 オレンジ<br>お菓子<br>野菜ジュース<br>エネルギー 280Kcal<br>たんぱく質 17.2g<br>脂質 5.4g<br>炭水化物 44.1g<br>食塩相当量 1.6g | 修了式<br>                                    | クッキー<br>野菜ジュース<br>八宝菜<br>ひじきツナサラダ<br>パイナップル<br>ご飯<br>カル鉄スティック<br>牛乳<br>エネルギー 360Kcal<br>たんぱく質 15.0g<br>脂質 9.1g<br>炭水化物 70.4g<br>食塩相当量 1.5g | バナナ<br>ポトフ<br>パン<br>牛乳<br>お菓子<br>牛乳<br>エネルギー 258Kcal<br>たんぱく質 9.0g<br>脂質 11.0g<br>炭水化物 32.8g<br>食塩相当量 0.7g      |
| 24日  | 25日  | 26日  | 27日  | 28日  | 29日   |
| ソーセージ<br>麦茶<br>麻婆豆腐<br>わかめときゅうりの<br>酢味噌和え<br>ご飯 麦茶<br>バナナ<br>牛乳<br>エネルギー 232Kcal<br>たんぱく質 11.3g<br>脂質 9.6g<br>炭水化物 28.4g<br>食塩相当量 1.2g           | パン<br>牛乳<br>煮干しラーメン<br>人参シリシリ<br>ヨーグルト<br>クッキー<br>牛乳<br>エネルギー 580Kcal<br>たんぱく質 35.7g<br>脂質 14.6g<br>炭水化物 78.7g<br>食塩相当量 4.0g   | 人参スティック<br>いかメンチ<br>味噌汁 (厚揚げ)<br>ご飯<br>オレンジ<br>ウエハース<br>牛乳<br>エネルギー 285Kcal<br>たんぱく質 13.9g<br>脂質 10.6g<br>炭水化物 33.6g<br>食塩相当量 3.0g           | バナナ<br>ポークカレー<br>大根サラダ<br>牛乳<br>ご飯<br>チーズかまぼこ<br>牛乳<br>エネルギー 304Kcal<br>たんぱく質 14.7g<br>脂質 12.6g<br>炭水化物 37.3g<br>食塩相当量 2.8g    | チーズ<br>クラッカー<br>豚の焼肉<br>味噌汁 (大根)<br>ご飯<br>プリン<br>せんべい<br>牛乳<br>エネルギー 394Kcal<br>たんぱく質 18.0g<br>脂質 21.1g<br>炭水化物 36.0g<br>食塩相当量 4.0g        | バナナ<br>たぬき汁<br>ごはんですよ<br>ごはん<br>お菓子<br>牛乳<br>エネルギー 162Kcal<br>たんぱく質 5.0g<br>脂質 5.8g<br>炭水化物 23.3g<br>食塩相当量 0.4g |