

3月献立【0~2歳児用】実習保育園

	朝おやつ	昼食	おやつ	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】
				血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	木	牛乳 ご飯 ミートローフ 小松菜のお浸し カニカマサラダ お麩とわかめの味噌汁 フルーツ	オレンジゼリー 牛乳	肉 わかめ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 小松菜 きゅうり
2	金	牛乳 ひなちらし コーンソテー ウインナー すまし汁 フルーツ	ひなあられ ヨーグルト 麦茶	肉 卵 お麩	お米 でんぶ	玉葱 にんじん コーン 大根
3	土	牛乳 焼き魚 ほうれん草のお浸し じゃが芋の金平 ワカメとお麩のすまし汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚 ワカメ	お米	玉葱 にんじん ほうれん草
5	月	牛乳 ご飯 大豆のシチュー フレンチサラダ 磯あえ 春雨スープ フルーツ	小狐ごはん 牛乳	肉 大豆	お米 じゃが芋 のり	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ
6	火	牛乳 ご飯 鶏肉のサッパリ煮 小松菜の和物 ツナそぼろ 油揚げと玉葱の味噌汁 フルーツ	プリン 牛乳	肉 ツナ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 小松菜 白菜
7	水	牛乳 ご飯 肉じゃが ポイルブロッコリー さつま揚げ煮 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	カルピスゼリー 麦茶	肉 さつま揚げ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 小松菜 もやし ブロッコリー
8	木	牛乳 チキンカレー 野菜たっぷりサラダ 卵スープ フルーツ	豚汁うどん 牛乳	肉 卵	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん きゅうり 大根 キャベツ
9	金	牛乳 ご飯 変わりオムレツ 春雨サラダ ブロッコリーの胡麻和え 豆腐と長ネギの味噌汁 フルーツ	蒸パン 牛乳	肉 卵 豆腐	お米 春雨	玉葱 にんじん ブロッコリー 長ネギ グリーンピース
10	土	牛乳 ご飯 タンドリーチキン 野菜サラダ コーンソテー ワカメとごまスープ フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	肉	お米	玉葱 にんじん 白菜 きゅうり
12	月	牛乳 ハヤシライス マカロニサラダ チーズ 野菜スープ フルーツ	おにぎり 牛乳	肉	お米 マカロニ	玉葱 にんじん しめじ もやし きゅうり
13	火	牛乳 ご飯 つくねの酢豚風 フィッシュソーセージの卵炒め 中華スープ フルーツ	ミルク寒天 麦茶	肉 卵 魚肉	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 筍 ピーマン
14	水	牛乳 ご飯 親子煮 温野菜 わかめサラダ 玉葱と人参の味噌汁 フルーツ	チェロス 牛乳	肉 卵	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん カニカマ 大根 きゅうり
15	木	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 キャベツのお浸し 炒り玉子 ワカメのすまし汁 フルーツ	ゼリー 牛乳	肉 卵	お米	玉葱 にんじん 白菜 キャベツ しめじ
16	金	牛乳 ご飯 八宝菜 ひじきのポテトサラダ ツナそぼろ コーンスープ フルーツ	フレンチトースト 牛乳	肉 ツナ ひじき	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん きゅうり コーン 白菜 筍 かまぼこ
17	土	牛乳 ご飯 魚のそぼろ 菜の花の胡麻和え 粉吹き芋 豆腐の味噌汁 フルーツ	ビスケット 牛乳	魚 豆腐	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 菜の花
19	月	牛乳 ご飯 ビーフシチュー ちくわのサラダ 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ	おにぎり 牛乳	肉 ちくわ わかめ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 大根
20	火	牛乳 ご飯 豆腐と野菜あんかけ 切干し大根 卵スープ フルーツ	チーズトースト 牛乳	肉 豆腐 卵	お米	玉葱 にんじん えのき 大根
22	木	牛乳 ご飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 ス克蘭ブルエッグ さつま揚げ煮 中華スープ フルーツ	ゼリー 牛乳	肉 卵 さつま揚げ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 白菜
23	金	牛乳 ご飯 大根の旨煮 マッシュポテト コーンソテー 豆腐の味噌汁 フルーツ	☆お誕生日会☆	肉 豆腐	お米	玉葱 にんじん 大根 小松菜
24	土	牛乳 ご飯 マカロニグラタン ポイルブロッコリー 春雨とワカメのスープ フルーツ	季節の果物 牛乳	肉 ワカメ チーズ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん ブロッコリー 春雨
26	月	牛乳 ご飯 野菜カレー カニ風サラダ 具沢山スープ フルーツ	おにぎり 牛乳	肉 豆腐	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ
27	火	牛乳 桜ご飯 ツナそぼろ 炒り玉子 ポトフ フルーツ	フルーツカクテル 牛乳	肉 たまご ウインナー	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 桜の塩漬
28	水	牛乳 ご飯 生揚げのトマト煮 キャベツ和え さつま揚げ煮 洋風スープ フルーツ	焼きそば 牛乳	肉 さつま揚げ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん キャベツ 茄子
29	木	牛乳 ご飯 酢豚風 マカロニサラダ 炒り玉子 わかめと長ネギの味噌汁 フルーツ	ブルーヨーグルト 麦茶	肉 卵 ワカメ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん 長ネギ 筍 ピーマン
30	金	牛乳	お別れ給食	お楽しみおやつ		
31	土	牛乳 ご飯 魚のムニエル ウインナー 人参ともやしのナムル ワカメと豆腐の味噌汁 フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	魚 ウインナー ワカメ	お米 じゃが芋	玉葱 にんじん もやし

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはベビーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
380 Kcal	16.8 g	14.3 g	1.3 g