



3月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2021年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 月	ベーグルパン、豚肉のケチャップ炒め、ジャーマンポテト、リンゴ入りサラダ、押し麦スープ、オレンジ	麦茶、俵おにぎり	584	18.1	22.6
2 火	あんかけうどん、鶏手羽ハーフ煮、卵焼き、野菜スティック、バナナ	麦茶、変わりチーズケーキ	535	26.4	18.1
3 水	ぶどう組リクエストメニュー(お楽しみに)	カルピス、照り焼きピザ	-	-	-
4 木	ごはん、鶏天、切干大根煮、ほうれん草のゴマ和え、だぶ汁、いよかん	麦茶、ナポリタン	579	21.6	17.9
5 金	高野豆腐のそぼろごはん、白身魚フライ、さつま揚げの昆布煮、かにかまサラダ、なめこ汁、バナナ	麦茶、手作りジャムカナッペ	547	27.3	11.5
6 土	白菜丼、ウインナー炒め、コーンサラダ、豆腐入り中華スープ、リンゴ	麦茶、ゼリー、お菓子	599	15	24.2
7 日					
8 月	ごはん、鮭のマヨ味噌焼き、春雨とピーマン炒め、大根サラダ、にら玉味噌汁、バナナ	麦茶、きなこ蒸しパン	558	25.9	14.7
9 火	ぶどう組リクエストメニュー(屋台ラーメン)	麦茶、イチゴケーキ	-	-	-
10 水	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、ベーコンと卵の炒め物、チキンスープ、バナナ	麦茶、ほくほくさつま芋	614	23.4	22.7
11 木	ごはん、スコップコロッケ、白菜とかにかま和え、レンコン金平、大根の味噌汁、オレンジ	麦茶、雑穀クッキー	652	21	22
12 金	お祝い御膳(赤飯、ぶりの照り焼き、筑前煮、わかめの酢の物、はんぺん入り清汁、イチゴ)	牛乳、ドーナツ	601	26.2	18.5
13 土	豚丼、シーフードサラダ、スティック芋、豆腐の味噌汁、リンゴ	麦茶、麩ラスク	600	20.6	18.9
14 日					
15 月	たぬきうどん、チキンのネギ焼塩き、大根のバター炒め、レタスサラダ、バナナ	牛乳、あげぱん	583	20.7	25.1
16 火	カレーパーティー	麦茶、お楽しみおやつ	-	-	-
17 水	ミートソース、ハム入り豆腐サラダ、さつま芋スティック、コーンスープ、リンゴ	麦茶、ぼたもち	627	22.5	18.7
18 木	ぶどう組リクエストメニュー(ゴマごはん、鮭のみそ焼き、ごぼうの金平、春雨サラダ、わかめの味噌汁、イチゴ)	麦茶、フルーツヨーグルト	553	22.1	12.8
19 金	ピザ、コールスロー、茹でブロッコリー、春雨スープ、バナナ	麦茶、ゼリー、お菓子	-	-	-
20 土					
21 日					
22 月	ロールパン、チキングラタン、キャベツとコーンの炒め物、ブロッコリーの和え物、トマトスープ、イチゴ	麦茶、甘辛団子	591	21.5	17.4
23 火	ふりかけごはん、鯖のスパイシー焼き、ツナと大根煮、パスタサラダ、なすの味噌汁、バナナ	牛乳、ポップコーン	630	26.3	24.5
24 水	おにぎり、カップから揚げ、ポリポリきゅうり、豚汁、乳酸菌飲料	牛乳、手作りポーロー	592	25.7	13.4
25 木	まつの木ラーメン、ししゃも焼き、金時豆、ブロッコリーの中華和え、バナナ	麦茶、鮭茶漬	598	27.8	8.3
26 金	中華おこわ、エビチリ風中華炒め、もやしのナムル、華風きゅうり、コーン中華スープ、オレンジ	牛乳、リッツサンド	611	18.3	18.9
27 土	わかめごはん、鮭の塩焼き、豆腐の旨煮、トマト、大根の味噌汁、リンゴ	麦茶、くるくるパン	518	27.3	11.7
28 日					
29 月	ごはん、鯖のごま塩焼き、変わりごぼう炒め、にら玉炒め、なめこの味噌汁、バナナ	麦茶、ゼリーバイキング	565	24.9	21.3
30 火	ゆかりごはん、鯖の西京焼き、レンコンサラダ、わかめの中華和え、ごぼう汁、オレンジ	牛乳、カステラ	558	21.7	14.2
31 水	春の香りごはん、和風ミートローフ、マカロニサラダ、茹でブロッコリー、むらくも汁、イチゴ	麦茶、ゼノワーズパン	554	24	14.2

今月の平均 3~5歳児 エネルギー585kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.8g 塩分 2.3g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

