



3月献立表 うずも保育園



令和4年2月28日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	火	りんごジュース	ごはん チキンカツ 生野菜 ほうれん草のナムル なめことねぎと豆腐の味噌汁	ふがし 牛乳
2	水	オレンジジュース	ごはん 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 わかめときゃべつの味噌汁 コンソメスープ	甘食パン 牛乳
3	木	グレープジュース	ちらし寿司 えびフライ 生野菜 ほうれん草の菜種和え 豆腐のすまし汁 甘夏缶	ケーキ 麦茶
4	金	野菜ジュース	ごはん れんこんボールの甘辛煮 茹で野菜 春雨の中華サラダ わかめと豆腐のスープ	フルーツヨーグルト
7	月	パインジュース	ごはん 焼き肉 白菜とちくわの鯉節和え かぼちゃと油揚げの味噌汁	いわしせんべい 牛乳
8	火	オレンジジュース	ごはん 鶏肉とさつまいものスタミナ炒め ほうれん草のじゃこ和え 玉葱の中華スープ	フルーツサンド 牛乳
9	水	野菜ジュース	ポークカレーライス 肉団子 コールスローサラダ	オレンジ バナナ 牛乳
10	木	グレープジュース	ごはん 鮭のフライ タルタルソース ブロッコリーのなめたけ和え かぼちゃの味噌汁	クラッカー 牛乳
11	金	野菜ジュース	お弁当日	クッキー 牛乳
14	月	パインジュース	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 わかめとツナの酢の物 きゃべつとにんじんの味噌汁	せんべい 牛乳
15	火	りんごジュース	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の納豆和え 麩と大根と昆布のすまし汁	マシュマロサンド 牛乳
16	水	オレンジジュース	ごはん 松風焼き 切干大根と刻み昆布の煮物 カレースープ	シュガーラスク 牛乳
17	木	グレープジュース	洋風あんかけ焼きそば 厚焼き卵 バナナ	しらす青菜おにぎり 牛乳
18	金	オレンジジュース	お別れ会 お楽しみ給食	焼きドーナッツ(苺) 牛乳
22	火	りんごジュース	ごはん かぼちゃのひき肉フライ きゃべつのごまマヨネーズ和え 大根とわかめの味噌汁	フレンチトースト 牛乳
23	水	オレンジジュース	ごはん さばの味噌煮 ジャーマンポテト 白菜と豆腐のすまし汁 オレンジ	ヨーグルト
24	木	りんごジュース	ごはん チーズハンバーグ 生野菜 สปาゲティサラダ ほうれん草の味噌汁 ゼリー	キャラメル揚げぱん 牛乳
25	金	オレンジジュース	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 白滝といんげんの炒り煮 卵と豆腐のスープ	スティックパン 牛乳
28	月	パインジュース	大豆ミートสปาゲティ 大根とツナの野菜サラダ みかん缶	せんべい 牛乳
29	火	りんごジュース	ごはん 筑前煮 ポテトサラダ 小松菜とわかめのスープ	ビスケット 牛乳
30	水	オレンジジュース	ごはん ポークシューマイ かぼちゃのそぼろ煮 白菜とさつまいもの味噌汁	バームクーヘン 牛乳
31	木	グレープジュース	チキンカレーライス ミートボール フルーツサラダ	せんべい 牛乳

	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳以上児	523	19.3	16.0	194	1.8	179	0.22	0.3	19	2.0
3歳未満児	457	17.8	12.9	180	1.7	166	0.19	0.23	18	1.5

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。

