

令和4年度 3月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ 金時豆の煮付け 味噌けんちん汁	米、三温糖、小麦粉、なたね油、押麦、油	牛乳、ほぎ、木綿豆腐、金時まめ、鶏肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、青のり	(春の彼岸) ぼたもち 牛乳 いちごスティック ケーキ
20 月	ごはん ほうれん草とわかめのおひたし 味噌おでん 果物(バナナ)	米、つきごん、三温糖、白ごま	牛乳、卵、厚揚げ、みそ	だいこん、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	ミニドーナツ 牛乳 未：米粉メープルマフィン
22 水	☆手作り特製中華そば☆ 特製チャーシュー キャベツの中華和え ぶどうゼリー	中華麺、白ごま、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、鶏がら	キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく、味付きメンマ	国産フルーツタルト 牛乳
23 木	ごはん さばのみそ煮 折り菜のおひたし すまし汁(はるさめ) 果物(オレンジ)	米、はるさめ、三温糖	牛乳、さば、合わせみそ	折り菜、オレンジ・ネーブル、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	みだらし団子 牛乳
24 金	飛騨牛ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ 果物(いちご)	米、はるさめ、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、飛騨牛	いちご、もやし、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ぜんまい、にんにく、しょうが、カットわかめ	お菓子 牛乳
27 月	おにぎり弁当				ひこうきビスケット
28 火	おにぎり弁当				お菓子
29 水	お弁当持参				お菓子
30 木	お弁当持参				お菓子
31 金	お弁当持参				お菓子

* 今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	544Kca
たんぱく質	21.4g
脂質	15.5g
食塩	1.6g

* 未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

* 土曜日は、お菓子がです。

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆印は3園年長さんのリクエストメニューです!!

