

# 令和6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	
19 火	ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 きつね和え みそ汁(わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、三温糖、ふ、黒いりごま	牛乳、鶏もも肉、合わせみそ、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ	お菓子 牛乳
21 木	五目うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ ももゼリー	うどん、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃのひき肉フライ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、国産干しいたけ	手づくり米粉さつまマフィン 牛乳
22 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、ごま油	牛乳、牛肉	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	マーブルパン 牛乳
お誕生月お祝いメニュー					
25 月	簡易給食 みそ汁(大根)	おにぎり	牛乳、木綿豆腐、合わせみそ、油揚げ	だいこん、カットわかめ、ねぎ	お菓子 牛乳
26 火	簡易給食 みそ汁(さつまいも)	おにぎり、さつまいも	牛乳、合わせみそ	たまねぎ、カットわかめ	うす焼せんべい 牛乳
27 水	お弁当持参				玄米ぼんせん
28 木	お弁当持参				しょうゆせんべい
29 金	お弁当持参				こんぶあられ

\*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	577Kcal
たんぱく質	21.8g
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、お菓子ができます。

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。