

3月 献立表

栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		
				食塩相当量g	未満児					食塩相当量g	未満児	
1	水	キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	414 2.94	532 2.54	16	木	豚肉と野菜のパン粉焼き キャベツとレタスのサラダ かぶのスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	429 2.39	544 2.10	
2	木	肉じゃが ほうれん草の納豆和え 油揚げのみそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	432 1.98	547 1.78	17	金	塩マーボー豆腐 ハリハリ漬け レタスの中華風スープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	332 1.55	466 1.43	
3	金	たらのにんにく醤油かけ 切干大根煮 玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	409 2.05	528 1.83	18	土	卒園式 (当園ホールにて)				
4	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	486 2.74	468 1.66	21	火	野菜たっぷりインチュウ イタリアンサラダ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	431 2.74	545 1.66	
6	月	豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	436 2.66	531 2.22	22	水	お別れ会 ちらし寿司 あさりのすまし汁 果物 麦茶	ケーキ 牛乳	568 2.58	517 2.24	
7	火	青組リクエストメニュー				23	木	さばのカレー竜田揚げ レタスの韓国風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	503 3.15	603 2.65	
8	水	八宝菜 春雨サラダ エノキのみそ汁 果物 麦茶	うどん	302 3.99	451 3.35	24	金	すき昆布の煮付け かぼちゃの甘煮 白菜と麩のみそ汁 果物 麦茶	かまもち 牛乳	358 2.00	487 1.79	
9	木	チキンのトマト煮込み 付け合わせ 花麩のすまし汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	277 2.43	407 2.07	25	土	あんかけ焼きそば 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	439 2.69	522 2.34	
10	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜炒め もやしのみそスープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	465 2.30	572 2.03	27	月	ほっけの塩焼き なめたけ和え じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	263 1.76	431 1.60	
11	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	458 3.35	572 2.89	28	火	きぬ丸豆腐あんかけ ワンタン麺風具たくさんスープ 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	444 1.98	555 1.78	
13	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	ぶかし芋 牛乳	409 1.79	528 1.62	29	水	マカロニグラタン 海藻サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	455 3.38	563 2.87	
14	火	バイキング (当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません)	フルーツポンチ			30	木	一口トンカツごま風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	428 2.81	543 2.42	
15	水	かじきのみそマヨ焼き 豚肉と根菜のきんぴら はんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	497 1.93	604 1.78	31	金	おでん わかめとツナの和え物 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	297 2.04	427 1.78	
										平均	417 2.49	523 2.14



※白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

※仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

