

3月 こんだて

令和7年 雫石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	土	野菜炒め おくらのおかか和え まいだけのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	550 1.29	483 1.21	17	月	しゅうまい ほうれん草の磯和え 青梗菜の中華風スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	447 1.15	399 1.05	
3	月	キーマカレー シーザーサラダ 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	597 2.84	526 2.46	18	火	ちゃんぽん風 フロッコリーとひじきのソテー 果物 麦茶	枝豆じゃこご飯 牛乳	534 1.85	472 1.65	
4	火	厚揚げのネギ焼き 切り干し大根の煮物 根菜と鶏肉のすまし汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	510 1.86	452 1.62	19	水	豚肉のピザ焼き マカロニサラダ じゃがいもとおさりのみぞ汁 果物 麦茶	蒸しパン 牛乳	643 1.70	560 1.49	
5	水	フルコギ風 ほうれん草の納豆和え わかめと卵のみぞ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	622 1.82	542 1.65	21	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米持参 でお願い致します。		フルーチェ	0.00 0.00	
6	木	おでん きゅうりとツナの和え物 納豆 果物 麦茶	ヨーグルト	395 2.23	372 1.98	22	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスの和風サラダ コンソメスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	538 1.72	475 1.54	
7	金	防災給食 アルファ米 サバの塩焼き キャベツと海苔の和え物 芋の子汁 果物 麦茶	缶パン	422 1.43	375 1.30	24	月	豆腐のキノコあんかけ もやしとちくわの和え物 五目みぞ汁 果物 麦茶	ヨーグルト せんべい	443 1.88	378 1.70	
8	土	焼きそば ツナときのこのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	622 2.21	521 1.86	25	火	ほうれん草グラタン 海藻サラダ 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	628 2.07	536 1.76	
10	月	塩マーボー豆腐 大根とじゃこのサラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	573 1.85	503 1.67	26	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	575 2.69	512 2.35	
11	火	ぶいの南部焼き 根菜きんぴら 豆腐とほうれん草のみぞ汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	510 1.49	445 1.36	27	木	豚肉の生姜焼き きゃべつと人参のサラダ 野菜スープ 果物 麦茶	ビスケット 牛乳	524 1.58	420 1.31	
12	水	鶏肉のトマト煮込み フロッコリーのサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	あさりごはん 牛乳	622 1.86	524 1.62	28	金	☆お別れ会☆ 五色丼・あさりのすまし汁 果物・麦茶 完全給食です。 お弁当は持ちません。		ケーキ 麦茶	529 2.29	559 2.07
13	木	豆腐ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ふかしいも 牛乳	617 1.84	536 1.64	29	土	ミートソーススパゲティ 大根としめじのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	700 2.60	584 2.27	
14	金	青組リクエストメニュー		0.00	0.00	31	月	エビフライ 付け合わせ 豆腐とかにかまのスープ 果物 麦茶	パン 牛乳	598 2.30	517 2.00	
15	土	卒園式		0.00	0.00					0.00	0.00	

平均	エネルギー(kcal)	557	489
	たんぱく質(g)	20.7	19.1
	脂質(g)	16.5	16.2
	食塩(g)	2	1.8

※ 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。
 ※ 3月7日(金)は、防災給食です。白米は持ちません。以上児は空のお弁当箱をお持ちください。