



令和 05 年 3 月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>○下線部はさくら組のリクエストメニューです。 ○3/17(金)はバイキング給食のため白飯はいりません。 ○0~4歳児は修了式、5歳児は卒園式に紅白大福を配ります。 ○3/20(月)から麺給食です。主食をおにぎりにして持ってきて下さい。(具やふりかけなどは自由です。)</p>		<p>1</p> <p>《お誕生会》</p> <p>三色ちらし 潮汁 エビフライ グリーンサラダ フルーツ</p> 	<p>2</p> <p>すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきと豆腐の煮物 フルーツ</p>	<p>3</p> <p>かぼちゃのポターージュ 鶏肉の照り焼き スパゲッティサラダ フルーツ</p>	<p>4</p> <p>マーボーラーメン もやしナムル フルーツ</p>
		<p>カルピス カップケーキ</p> <p>エネルギー: 569Kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 20.1g 塩分: 2g</p>	<p>ジョア ホットケーキ</p> <p>エネルギー: 649Kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 19.7g 塩分: 1.7g</p>	<p>麦茶 桜もち</p> <p>エネルギー: 650Kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.6g 塩分: 1.3g</p>	<p>野菜ジュース ミニフランスパン</p> <p>エネルギー: 562Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 10.5g 塩分: 2.5g</p>
<p>6</p> <p>味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ</p>	<p>7</p> <p>味噌汁 さけの南蛮漬け 五目きんぴら フルーツ</p>	<p>8</p> <p>根菜カレー しゅうまい シーザーサラダ フルーツ</p>	<p>9</p> <p>味噌汁 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ 青菜の納豆和え おかかふりかけ フルーツ</p>	<p>10</p> <p>洋風味噌汁 魚のかりんとう揚げ つるるん野菜チャイナ フルーツ</p>	<p>11</p> <p>かしわうどん じゃがいもとアスパラの炒め物 フルーツ</p>
<p>麦茶 中華まん</p> <p>エネルギー: 525Kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 10.7g 塩分: 1.8g</p>	<p>麦茶 ホットドッグ</p> <p>エネルギー: 516Kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 14.5g 塩分: 1.7g</p>	<p>麦茶 カクテルゼリー</p> <p>エネルギー: 586Kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 20.2g 塩分: 2.5g</p>	<p>牛乳 チュロス</p> <p>エネルギー: 592Kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 25.7g 塩分: 1.4g</p>	<p>牛乳 シュガーロール</p> <p>エネルギー: 691Kcal 蛋白質: 35.2g 脂質: 22.9g 塩分: 2.1g</p>	<p>麦茶 タルト せんべい</p> <p>エネルギー: 566Kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 14.9g 塩分: 2.2g</p>
<p>13</p> <p>味噌汁 はんぺんチーズフライ キャベツの塩昆布和え フルーツ</p>	<p>14</p> <p>味噌汁 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのミモザサラダ フルーツ</p>	<p>15</p> <p>味噌汁 鶏肉の塩焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ</p>	<p>16</p> <p>味噌汁 揚げ魚おろしがけ 厚揚げの味噌炒め フルーツ</p>	<p>17</p> <p>バイキング なにが出るかは お楽しみに♪</p> 	<p>18</p> <p>《卒園式》</p> 
<p>牛乳 ラスク</p> <p>エネルギー: 665Kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 21.3g 塩分: 2.1g</p>	<p>ジョア チーズスカロップ</p> <p>エネルギー: 709Kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 22.5g 塩分: 1.7g</p>	<p>牛乳 ロールパン</p> <p>エネルギー: 603Kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 22g 塩分: 1.8g</p>	<p>牛乳 スイートポテト</p> <p>エネルギー: 627Kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 22g 塩分: 1.4g</p>	<p>麦茶 プリン せんべい</p>	<p>紅白大福</p>
<p>20</p> <p>じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ</p>	<p>21</p> <p>(春分の日)</p> 	<p>22</p> <p>かき玉そうめん 大根のそぼろあんかけ フルーツ</p>	<p>23</p> <p>塩ラーメン 中華サラダ フルーツ</p>	<p>24</p> <p>カレーうどん ジャーマンポテト フルーツ</p>	<p>25</p> <p>しらすそうめん 肉野菜炒め フルーツ</p>
<p>牛乳 きなこ揚げパン</p> <p>エネルギー: 667Kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 18.5g 塩分: 2.1g</p>		<p>牛乳 豆腐ドーナツ</p> <p>エネルギー: 546Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 16.1g 塩分: 2.1g</p>	<p>麦茶 じゃこトースト</p> <p>エネルギー: 504Kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 11.6g 塩分: 2g</p>	<p>牛乳 レモンケーキ</p> <p>エネルギー: 703Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 29.6g 塩分: 2.1g</p>	<p>麦茶 たいやき せんべい</p> <p>エネルギー: 554Kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 8g 塩分: 2.1g</p>
<p>27</p> <p>肉うどん かにかまとコーンのサラダ フルーツ</p>	<p>28</p> <p>味噌ラーメン ハンハンシー フルーツ</p>	<p>29</p> <p>ナポリタン コーンポターージュ ポテトサラダ フルーツ</p>	<p>30</p> <p>焼きそば わかめスープ 鶏肉と大根の煮物 フルーツ</p>	<p>31</p> <p>ラーメン ちくわときゅうりの酢の物 フルーツ</p>	
<p>麦茶 フライドポテト</p> <p>エネルギー: 542Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 17.5g 塩分: 2.1g</p>	<p>牛乳 たまごサンド</p> <p>エネルギー: 664Kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 22.8g 塩分: 2.3g</p>	<p>麦茶 五目チャーハン</p> <p>エネルギー: 650Kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 18.9g 塩分: 2.2g</p>	<p>麦茶 ソフール せんべい</p> <p>エネルギー: 527Kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 13.1g 塩分: 1.3g</p>	<p>野菜ジュース 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 520Kcal 蛋白質: 16g 脂質: 4.1g 塩分: 2.1g</p>	