





令和 05 年 3 月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
		1 《お誕生会》 三色ちらし 潮汁 エビフライ グリーンサラダ フルーツ 	2 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきと豆腐の煮物 フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：ジョア ホットケーキ エネルギー：578Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：19g 塩分：1.6g	3 ご飯 かぼちゃのポタージュ 鶏肉の照り焼き スパゲッティサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たらやき せんべい エネルギー：622Kcal 蛋白質：21.5g 脂質：20.9g 塩分：1.1g	4 マーボーラーメン もやしナムル フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：野菜ジュース ミニフランスパン エネルギー：512Kcal 蛋白質：17.8g 脂質：12.1g 塩分：2g
<p>○下線部はさくら組のリクエストメニューです。 ○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。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。</p>					
6 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 中華まん エネルギー：455Kcal 蛋白質：21.3g 脂質：8.6g 塩分：1.5g	7 ご飯 味噌汁 さんまのおかか煮 五目きんぴら フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 ホットドッグ エネルギー：460Kcal 蛋白質：18g 脂質：14.7g 塩分：1.2g	8 ご飯 根菜カレー しゅうまい シーザーサラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 カクテルゼリー エネルギー：577Kcal 蛋白質：16.2g 脂質：22.3g 塩分：2.1g	9 ご飯 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 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 チュロス エネルギー：514Kcal 蛋白質：19.1g 脂質：20.4g 塩分：1.1g	10 ご飯 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 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 シュガーロール エネルギー：566Kcal 蛋白質：28.4g 脂質：19.1g 塩分：1.6g	11 かしわうどん じゃがいもとアスパラの炒め物 フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 タルト せんべい エネルギー：500Kcal 蛋白質：14.4g 脂質：15g 塩分：1.9g
13 ご飯 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 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ラスク エネルギー：592Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：20.5g 塩分：2g	14 ご飯 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 午前：麦茶 せんべい 午後：ジョア チーズスカロップ エネルギー：611Kcal 蛋白質：21.7g 脂質：18.1g 塩分：1.4g	15 ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：497Kcal 蛋白質：18.7g 脂質：18.3g 塩分：1.3g	16 ご飯 味噌汁 揚げ魚おろしがけ 厚揚げの味噌炒め フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 スイートポテト エネルギー：562Kcal 蛋白質：21.6g 脂質：21g 塩分：1.1g	17 バイキング なにが出るかは お楽しみに♪ 	18 《卒園式》  紅白大福
20 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 きなこ揚げパン エネルギー：615Kcal 蛋白質：19.3g 脂質：15g 塩分：2g	21 (春分の日) 	22 かき玉そうめん 大根のそぼろあんかけ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 豆腐ドーナツ エネルギー：480Kcal 蛋白質：15.1g 脂質：13.1g 塩分：1.6g	23 塩ラーメン 中華サラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 じゃこトースト エネルギー：514Kcal 蛋白質：16.2g 脂質：15.6g 塩分：1.9g	24 カレーうどん ジャーマンポテト フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 レモンケーキ エネルギー：577Kcal 蛋白質：18.8g 脂質：24.5g 塩分：2.3g	25 しらすそうめん 肉野菜炒め フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 だいやき せんべい エネルギー：548Kcal 蛋白質：18g 脂質：11.4g 塩分：1.6g
27 肉うどん かにかまとコーンのサラダ フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 フライドポテト エネルギー：483Kcal 蛋白質：17.1g 脂質：17.1g 塩分：1.8g	28 味噌ラーメン ハンハンシー フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 たまごサンド エネルギー：575Kcal 蛋白質：20.6g 脂質：18.6g 塩分：1.9g	29 ナポリタン コーンポタージュ ポテトサラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 五目チャーハン エネルギー：626Kcal 蛋白質：24.2g 脂質：21.2g 塩分：1.9g	30 焼きそば わかめスープ 鶏肉と大根の煮物 フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ソファール せんべい エネルギー：481Kcal 蛋白質：17.5g 脂質：14.1g 塩分：1.1g	31 ラーメン ちくわとぎょうりの酢の物 フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：野菜ジュース 食パンサンド エネルギー：517Kcal 蛋白質：16g 脂質：8.3g 塩分：1.7g	

