

令和2年度 3月 献立表

◎今月の給食目標は『友達と楽しくしっかり食べよう』です。

きりん組は保育園最後の一か月なので、きりん組の子ども達のリクエストメニューや人気メニューを多く取り入れ作成しました。

献立名に下線が引いてあるメニューがリクエストメニューです。

日	曜日	ひ る	おやつ	よ る
2 16	月	<u>ミートソース丼</u> リーフレタスのフレンチサラダ ほうれん草のポタージュ キウイフルーツ	菜花入りチヂミ するめ	鮭ご飯 さつま芋といかのうま煮 京菜のみそ汁
3 17	火	玄米入りご飯 <u>カジキの竜田揚げ</u> ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	3日：ひな祭りおやつ 17日：誕生会おやつ	<u>カレーチャーハン</u> 春キャベツと桜えびの和え物 <u>春雨スープ</u> デコボン
4 18	水	玄米入りご飯 <u>豆腐の肉みそグラタン</u> チンゲン菜のおかか和え かぶのすまし汁	玄米せんべい	中華丼 小松菜のナムル じゃが芋のみそ汁
5 19	木	ツナと春キャベツの和風スパゲティ 白菜とりんごのサラダ <u>きのこスープ</u>	<u>ケチャップライスおにぎり</u> おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 <u>豆腐ナゲット</u> 菜花とチーズのサラダ わかめのみそ汁
6 30	金 月	玄米入りご飯 <u>みそカツ</u> 海藻サラダ 小松菜のすまし汁	りんごのヨーグルトホットケーキ いりこ	玄米入りご飯 <u>カレイの煮付け</u> 紅葉苔のおひたし 里芋のみそ汁 はっさく
7 21	土	玄米入りご飯 <u>ぶり大根</u> ほうれん草のクリームチーズ和え さつま芋のみそ汁	英字ビスケット するめ	<u>みそ焼肉丼</u> 京菜のゆずドレッシング えのきのすまし汁
9 23	月	玄米入りご飯 <u>鮭のきのこクリームソース</u> 菜花とささ身の塩昆布和え 切り干し大根のみそ汁 デコボン	<u>バナナパウンドケーキ</u> おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 <u>豆腐チャンプルー</u> <u>ポテトサラダ</u> ほうれん草のみそ汁
10 24	火	<u>手作りチキンカレーライス</u> 春キャベツのサラダ りんごヨーグルト	<u>スイートポテト</u> いりこ	玄米入りご飯 <u>あじフライ</u> ハリハリ漬け 赤みのみそ汁
11 25	水	玄米入りご飯 <u>揚げさばの甘辛煮</u> にんじんのきんぴら <u>白菜のみそ汁</u>	はとむぎおこし	ゆかりご飯 <u>鶏肉のマーマレード焼き</u> ほうれん草のたらこ炒め 生揚げのみそ汁
12 26	木	玄米入りご飯 <u>肉豆腐</u> 春大根のしらす和え れんこんのみそ汁	玉ねぎとベーコンのピザパン するめ	玄米入りご飯 <u>鱈のバーベキューソース</u> さつまいものいとこ煮 具沢山のみそ汁 りんご
13 27	金	<u>切り干し納豆ご飯</u> <u>スズキの変わり西京焼き</u> <u>きのこサラダ</u> 菜花のすまし汁 はっさく	<u>芋ようかん</u> おしゃぶり昆布	玄米入りごはん <u>鶏肉の唐揚げ</u> かぶの甘酢漬け 紅葉苔のみそ汁
14 28	土	<u>マーボー豆腐丼</u> <u>春雨サラダ</u> 春キャベツの中華スープ	ミルクビスケット いりこ	玄米入りご飯 <u>めだいの梅焼き</u> 白菜のマヨ和え 春大根のみそ汁 バナナ
31	火	<u>たらこチャーハン</u> <u>ビーフンのマヨサラダ</u> チンゲン菜みそ汁	牛乳もち するめ	玄米入りご飯 <u>ポークチャップ</u> 春大根のさっぱり和え 春野菜のコンソメスープ

今月の 平均	乳 児		幼 児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	29.8 g	769 k cal	37.2 g	962 k cal