



3月の献立



聖心保育園

曜 日	献立名	おやつ		主 な 材 料			栄養供給量
		PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える	熱量(kcal) たんぱく質(g)
月	2 ご飯 中華風コーンスープ 16 豚肉と春雨のチャプチェ風 ナムル りんご	ミニピザ	ビスケット	米 餃子の皮 三温糖 春雨 ごま油	豚もも肉 ハム ごま ピザ用チーズ 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸 キャベツ もやし ピーマン コーン缶 りんご	575 22.9
火	3 手まり寿司 菜の花のお浸し 17 手まり麩の味噌汁 鶏肉のBBQソース コロコロサラダ みかん	お茶会	せんべい	米 油 三温糖 焼ふ ごま油	鶏もも肉 卵 味噌 でんぶ	人参 筍 さやえんどう トマト 干しいたけ 生姜 焼きのり みかん コーン缶 ほうれん草	387 14.2
水	4 わかめうどん 30 揚げ魚のみぞれあん 昆布茶和え いちご	ごま入りカップケーキ	せんべい	うどん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	鯖 鶏もも肉 バター 牛乳	キャベツ 人参 大根 生わかめ 葱 かぶ いちご	579 19.3
木	5 ツナのサンドウィッチ 19 大根のスープ みかん ポテトオムレツ キャベツとしらすの炒め物	おかかおにぎり	ビスケット	食パン 米 ジャガ芋 油 マヨネーズ	卵 ツナ油漬け缶 しらす干し かつお節 ごま	キャベツ 人参 大根 赤ピーマン きゅうり 玉葱 みかん	526 22.6
金	6 カレーライス 31 白菜のスープ 切り干し大根の煮付け ピーマンの炒め物 りんご	オレンジゼリー	せんべい	米 ジャガ芋 三温糖 小麦粉 油 ごま油	豚もも肉 油揚げ ゼラチン バター 牛乳	人参 玉葱 白菜 ピーマン 赤ピーマン 椎茸 いんげん りんご 切り干し大根	582 17
土	7 ロールパン 21 豆腐スープ 鶏肉のマヨネーズ焼き ミックスベジタブル いちご	クラッカーのジャムサンド	せんべい	ロールパン マヨネーズ 油 三温糖 片栗粉	木綿豆腐 鶏もも肉 牛乳	玉葱 人参 いんげん しめじ コーン缶 いちご	562 21.4
月	9 中華丼 23 わかめスープ 春巻き ミニトマト バナナ	しらすトースト	ビスケット	米 食パン 春雨 油 春巻きの皮 片栗粉 マヨネーズ ごま油 三温糖	豚ひき肉 豚肩ロース チーズ しらす干し 牛乳	白菜 玉葱 人参 ミニトマト 椎茸 葱 生わかめ さやえんどう 生姜 バナナ	607 19.8
火	10 醤油ラーメン 24 鶏肉のゆかり焼き 小松菜のおかか和え みかん	キャラメルラスク	せんべい	中華麺 焼ふ 三温糖 グラニュー糖 ごま油	鶏もも肉 バター ごま かつお節 牛乳	小松菜 人参 もやし 葱 生姜 みかん	550 21.8
水	11 レーズンパン 25 ミネストローネ 鮭のホワイトソースがけ マッシュポテト りんご	にらせんべい	ビスケット	ぶどうパン ジャガ芋 小麦粉 三温糖	鮭 ベーコン 味噌 大豆水煮缶 バター 生クリーム	玉葱 人参 にら コーン缶 青梗菜 ブロッコリー りんご ホールトマト缶	508 23.2
木	12 ご飯 26 キャベツのスープ ポークチャップ かぶと人参のサラダ いちご	アメリカンドッグ	ビスケット	米 油 三温糖 片栗粉 小麦粉	豚肩ロース ウインナー 牛乳	玉葱 かぶ 人参 キャベツ ピーマン いちご	582 18.7
金	13 きのこの炊き込みご飯 27 小松菜の味噌汁 鱈の照り焼き ひじきの煮物 バナナ	リンゴとヨーグルトのケーキ	せんべい	米 油 三温糖 小麦粉 ごま油 里芋	鱈 ヨーグルト 味噌 豚ひき肉 バター 牛乳	小松菜 人参 玉葱 しめじ ひじき 舞茸 りんご バナナ	622 19
土	14 ロールパン 28 野菜スープ 鶏肉とパプリカの炒め物 ブロッコリーと人参の塩昆布和え	クッキー	せんべい	ロールパン 小麦粉 三温糖 油	鶏もも肉 バター 牛乳	人参 玉葱 もやし ブロッコリー 塩昆布 赤ピーマン みかん	565 19.8
火	17 ちらし寿司 手まり麩の味噌汁 鶏肉のBBQソース コロコロサラダ みかん	黒糖蒸しパン	せんべい	米 油 三温糖 焼ふ ごま油	鶏もも肉 卵 味噌 でんぶ	人参 筍 さやえんどう トマト 干しいたけ 生姜 焼きのり みかん コーン缶 ほうれん草	487 18.6
水	18 お別れバイキング	ブルーベリーヨーグルト	せんべい 麦茶				

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

寒さが少し和らぎ、暖かい春はもうすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかです。残りの1か月食事のマナーを守りながら楽しい給食の時間にしましょう。今月の郷土料理は11日、25日のにらせんべい（長野県）です。

