

2022年 3月 献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	牛乳、ビスケット	牛乳、塩せんべい	牛乳、ポーロ	牛乳、ウエハース	牛乳、塩せんべい
昼食		1 チャーハン、野菜スープ、ナゲット、みかん缶	2 御飯、みそ汁（大根・なめこ）、肉豆腐、ほうれん草とひじきのごま和え、ひなゼリー	3 雛祭り ひな祭り寿司、すまし汁（花麩・なばな）、かぼちゃのそぼろ煮、ひなあられ	4 御飯、みそ汁（豆腐・ニラ）、さんまの梅煮、キャベツのりんごサラダ、パイン缶
		午後 麦茶、じゃが芋のお焼き	麦茶、フルーツヨーグルト	麦茶、フレンチトースト	麦茶、菜飯おにぎり
	7	8	9	10	11
昼食	御飯、みそ汁（油あげ・白菜）、さけのチーズ焼き、根菜と豚肉の煮物、プチゼリー	タンメン、ぎょうざ、りんご	御飯、すまし汁（わかめ・えのき）、赤魚のみそ漬焼き、小松菜のナムル、もも缶	ホワイトロール、クリームシチュー、ミートボールのトマト煮、バナナ	御飯、中華風コンスープ、マーボー豆腐、きゅうりと竹輪の酢の物、プチゼリー
午後	麦茶、もちもちかぼちゃ	麦茶、きなこトースト	麦茶、チヂミ	麦茶、おかかおにぎり	麦茶、チーズ蒸しパン
	14 お誕生会	15	16	17	18
昼食	ミートスパゲティ、さつま芋サラダ、お誕生会デザート	御飯、すまし汁（麩・えのき）、豚肉と白菜のみそ炒め、ブロッコリーとシラスの和え物、プチゼリー	混ぜご飯、みそ汁（豆腐・こまつな）、サバのごま照り、ほうれん草の磯辺あえ、金時煮豆	レーズンパン、トマトスープ、クリスピーキン、キャベツとベーコンのソテー、バナナ	カレーライス、春雨の中華サラダ、チョコプリン
午後	麦茶、五平もち	麦茶、かぼちゃクッキー	麦茶、大学芋	麦茶、ツナおにぎり	麦茶、りんごヨーグルト蒸しパン
	21 春分の日	22 お別れ会	23	24 修業式	25
昼食		御飯、みそ汁（だいこん・長ネギ）、鶏の塩こうじ焼き、ツナじゃが、プチゼリー	御飯、みそ汁（豆腐・ニラ）、カレイの煮つけ、かぼちゃサラダ、みかん缶	コッペパン、マカロニスープ、タンドリーチキン、ほうれん草とコーンのソテー、バナナ	わかめ御飯、みそ汁（豆腐・なめこ）、ポークチャップ、ピーマンサラダ、もも缶
午後		麦茶、バナナケーキ	麦茶、にんじんおやき	麦茶、さけおにぎり	麦茶、お好み焼き
	28	29	30	 <p>子どもに伝えたい食のマナー</p> <p>食器・はしの持ち方</p> <p>茶碗は 4本の指で高台を支え、親指をふちにかけます。はしは鉛筆を持つように 1本を持ち、もう 1本を親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで固定します。どちらも手のサイズに合ったものを使いましょう。</p> 	
昼食	御飯、みそ汁（はくさい・厚揚げ）、あじの香り焼き、小松菜のシラス和え、プチゼリー	焼肉丼、カリフラワーのナムル、りんご	御飯、たまごふりかけ、みそ汁（油揚げ・かぼちゃ）、酢鶏、ブロッコリーのゴマおかか和え、フルーツカクテル		
午後	麦茶、おはぎ	麦茶、すいとん汁	麦茶、プリン		

	3才未満児	3才以上児
エネルギー (kcal)	425	524
タンパク質 (g)	16.5	21.7
脂質 (g)	11.9	15.3
食塩 (g)	1.2	1.7