

献立予定表

令和5年 3月 つるがしま白百合幼稚園

★印は、年長クラスからのリクエストメニューです♪

日 (曜日)		朝おやつ (0～2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
1 (水)	20 (月)		ビスケット	麺	★味噌ラーメン しゅうまい ★オレンジゼリー 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ もやし コーン 葱 しゅうまい (キャベツ 鶏肉 シュマイ皮) カルシウムジュース 寒天 牛乳	おにぎり 麦茶	ごはん ひじき 人参 舞茸 油揚げ
2 (木)			せんべい	ごはん	さわらの味噌焼き ★筑前煮 すまし汁 牛乳/ひなあられ	さわら 鶏肉 里芋 牛蒡 蓮根 人参 蒟蒻 椎茸 竹輪 菜の花 麩 牛乳/うるち米	ひな祭りサンド 麦茶	0-1歳児 かぼちゃ 桃缶 ホイップクリーム
3 (金)	22 (水)		せんべい	ごはん	厚揚げのオイスター炒め もやしと小松菜の和え物 ★さつま芋の味噌汁 牛乳	厚揚げ 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 もやし 小松菜 かつお節 マヨネーズ さつま芋 玉葱 かつお 牛乳	ポップコーン 麦茶	ポップコーン素
4 (土)	18 (土)		せんべい	ごはん	チキンカツ お豆のコロコロサラダ カブの味噌汁 牛乳	鶏肉 パン粉 ミックス豆 胡瓜 かつお 人参 マヨネーズ かぶ 油揚げ 牛乳	ココアまんじゅう 麦茶	薄力粉 牛乳 ココア
7 (火)	23 (木)		ビスケット	ごはん	★鶏肉の塩麴唐揚げ きんぴらごぼう ★豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 塩麴 牛蒡 人参 さつま揚げ 白滝 豆腐 かつお 葱 牛乳	(7日)災害用ラーメン (23日)大学芋 麦茶	(7日)中華麺 (23日)さつま芋 マヨネーズ
8 (水)	24 (金)		せんべい	ごはん	★チキンカレー フレンチサラダ ★グレープフルーツ 牛乳	じゃが芋 玉葱 鶏肉 人参 加納酢 キャベツ 人参 胡瓜 かつお レモン果汁 グレープフルーツ 牛乳	★ぼうしパン 麦茶	バターロール 薄力粉 卵 バター
9 (木)	28 (火)		ワハス	麺	★ほうとう風うどん ちくわのエビマヨ風 ★ほうれん草白和え 牛乳	うどん 南瓜 里芋 豚肉 白菜 人参 葱 油揚げ 竹輪 マヨネーズ ほうれん草 人参 豆腐 蒟蒻 舞茸 マヨネーズ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ごはん
11 (土)	25 (土)		せんべい	麺	焼きそば 鶏肉の照り焼き ★じゃが芋の味噌汁 牛乳	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン 鶏肉 じゃが芋 かつお 葱 牛乳	シュガーパイ 麦茶	パイシート グラニュー糖
13 (月)	27 (月)		ビスケット	ごはん	★鮭の味噌マヨ焼き ★チャブチェ 塩ちゃんこ汁 牛乳	鮭 マヨネーズ 春雨 豚肉 もやし 椎茸 人参 とうもろこし 鶏肉 白菜 人参 豆腐 葱 牛乳	★バナナパンケーキ 麦茶	ホットケーキミックス バナナ
14 (火)	29 (水)		せんべい	★わかめ ごはん	★五目卵焼き ★豚バラ大根 どさんこ汁 牛乳	かつお飯素/卵 鶏肉 人参 葱 ひじき グリーンピース 大根 人参 豚肉 蒟蒻 じゃが芋 豚肉 玉葱 コーン バター かつお 牛乳	★ピザトースト 麦茶	食パン ウイナー 玉葱 ビーマン チーズ
15 (水)	30 (木)		ワッフル	★パン	★ハムカツ じゃが芋と鶏肉のトマト煮 ★コンソメスープ 牛乳	ハム パン粉 じゃが芋 玉葱 鶏肉 人参 しめじ アロマソー トマト水煮 キャベツ 玉葱 ウイナー コーン 牛乳	きな粉ういろ 麦茶	きな粉 上新粉
16 (木)			せんべい	ごはん	★ハンバーグ ★わかめサラダ ★大根の味噌汁 牛乳	豚肉 玉葱 豆腐 卵 パン粉 キャベツ かつお 胡瓜 かつお コーン マヨネーズ 大根 油揚げ 牛乳	★クッキー 麦茶	薄力粉 卵 バター
17 (金)	31 (金)		せんべい	ごはん	★麻婆豆腐 ★味噌マヨ和え ★春雨スープ 牛乳	豆腐 豚肉 人参 葱 ビーマン 蓮根 人参 胡瓜 鶏肉 枝豆 マヨネーズ 春雨 白菜 椎茸 牛乳	★プリン 麦茶	卵 牛乳
10 (金)			せんべい	 お誕生会メニュー 	豚肉 玉葱 ビーマン トマト水煮 じゃが芋 人参 胡瓜 かつお マヨネーズ 牛乳 コーン コーンスープ素 牛乳	★フルーツケーキ 麦茶	薄力粉 卵 バター バイロ	
6 (月)			せんべい	お弁当の日			★ぶどうゼリー 麦茶	ぶどうジュース 寒天

～お誕生会メニュー～

- ★バタースティック
- ★ポークチャップ
- ★ポテトサラダ
- ★コンソメスープ ・牛乳

※都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	1人あたり(Kcal)	たんぱく質(g)
3歳未満児	409	15.7
3歳以上児(昼食のみ)	370	16.7
3歳以上児(昼食+午後おやつ)	479	19.1