



3月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	日					
2	月	ロールパン、エビフライ、ジャーマンポテト、トマト、鶏野菜スープ、バナナ	麦茶、きつねおにぎり	565	20.1	16.8
3	火	ひなまつり(カップ寿司、チキン塩焼き、さつま芋サラダ、菜の花の和え物、トマト、わかめの清汁、イチゴ)	カルピス、雛あられケーキ	565	25.3	12.3
4	水	ごはん、鯖の照り焼き、ごぼう炒め、コーンサラダ、なめこ汁、清見オレンジ	麦茶、きな粉マカロニ	564	27.2	17.7
5	木	たぬきうどん、ししゃも焼き、カニカマ入り卵焼、金時豆煮、バナナ	麦茶、フルーツプリン	574	24.2	19.4
6	金	誕生日会(ピザ、フライドポテト、スティック揚げ、茹でブロッコリー、春雨スープ、ゼリー)	お楽しみおやつ	641	18.3	20
7	土	けんちんうどん、鶏のスタミナ焼き、トマトサラダ、粉ふき芋、グレープフルーツ	麦茶、おにぎり、お菓子	562	26	15.8
8	日					
9	月	リクエストメニュー(味噌ラーメン、なんちゃってチキンフライ、中華サラダ、トマト、ブドウゼリー)	麦茶、アイスクリーム	668	24.8	17.6
10	火	ゆかりごはん、鮭の塩焼き、筑前煮、キャベツの甘酢和え、きのこ汁、バナナ	麦茶、きな粉ラスク	518	28.1	7.7
11	水	麻婆丼、チキンサラダ、トマト、玉子スープ、オレンジ	麦茶、焼きそば	594	25.9	16.3
12	木	お別れ会(バーガーパン、照り焼きハンバーグ、チーズサラダ、茹でウインナー、じゃがいもチャウダー、イチゴ)	おやつバイキング	-	-	-
13	金	赤飯、鯖の西京焼き、里芋煮、厚揚げの炒め煮、かきたま汁、イチゴ	牛乳、ドーナツ	600	24.8	15.2
14	土	卒園式(焼肉丼、ポテマカロニサラダ、トマト、麩入り清汁)	ジュース、お菓子	575	24	16.7
15	日					
16	月	ちゃんぽんうどん、鮭のマヨネーズ焼き、わかめの酢の物、トマト、イチゴ	麦茶、大学芋	561	23.7	23.3
17	火	ロールパン、ほうれん草入りグラタン、人参の甘煮、大根サラダ、オニオンスープ、バナナ	麦茶、二色ぼたもち	623	21.2	18.3
18	水	リクエストメニュー(カレーライス、チキンのマーメレード焼き、マカロニサラダ、スティックきゅうり、コンソメスープ、オレンジ)	ジュース、ポップコーン	629	16.4	24.4
19	木	ゴマごはん、あじフライ、芋がら炒め煮、かぼちゃマッシュ、わかめの味噌汁、バナナ	麦茶、イチゴケーキ	621	21.5	19.2
20	金					
21	土	和風スパゲティ、カラフルサラダ、さつま芋煮、人参スープ、リンゴ	麦茶、ゼリー、フルーツ	619	19.6	18.9
22	日					
23	月	ごはん、鯖の塩焼き、竹輪の磯辺揚げ、蓮根の金平、豆腐とネギの味噌汁、イチゴ	牛乳、スティックパン	612	24.3	24.5
24	火	カレー南蛮、松風焼、じゃがいも煮、スティック野菜、乳酸菌飲料	麦茶、茶飯	618	23	16.9
25	水	ごはん、白身魚のBBQ和え、ほうれん草の胡麻和え、中華サラダ、ごぼう入り味噌汁、バナナ	麦茶、ふかし芋	587	23.2	15.1
26	木	すき焼き丼、カレー風味のマセドアンサラダ、ほうれん草ときのこのあえ、大根の味噌汁、オレンジ	牛乳、ココア入り蒸しパン	573	20.5	17.5
27	金	鶏味噌スパゲティ、鮭のムニエル、人参グラッセ、ブロッコリーサラダ、白菜スープ、イチゴ	麦茶、ヨーグルト、菓子	543	27.7	15
28	土	おにぎり、から揚げ、かぼちゃサラダ、トマト、豚汁	麦茶、麩ラスク	568	24.2	16.7
29	日					
30	月	ハヤシライス、卵と海老の炒めもの、蓮根サラダ、コーンスープ、オレンジ	麦茶、わらび餅	629	18.5	21.1
31	火	よさこいラーメン、チキンハーフ煮、ブロッコリーの和え物、トマト、リンゴゼリー	麦茶、あげパン	600	25.3	13.2

今月の平均 3~5歳児 エネルギー592kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.5g 塩分 2.8g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

