

3月の給食予定献立表(3歳以上児)

2022年3月 浦安駅前保育園

日付	昼食	午後おやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
1 火	★ゆかり御飯、★豆腐ハンバーグ、★マセドアンサラダ、★白菜の豆乳スープ、★いちご	牛乳、★のりじゃこトースト	650	29.1	24.0	2.9	
2 水	御飯、鶏肉の照焼き、竹輪と小松菜の和え物、油揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳、マカロニきな粉	590	27.2	22.7	1.5	
3 木	散らし寿司、鰯のごま照り焼き、ブロッコリーの和え物、菜の花のすまし汁、いちご	牛乳、ひなまつりゼリー ひなあられ	660	28.5	17.9	2.3	
4 金	御飯、★マーボー豆腐、★ピーマンと野菜のソテー、★わかめのみそ汁 ★キウイフルーツ	牛乳、★かぼちゃドーナツ	619	22.4	20.7	2.0	
5 土	ちゃんぽん、大根とツナの和え物、もも缶	牛乳、どうぶつビスケット					
7 月	御飯、肉じゃが、三色野菜の納豆和え、切干大根のみそ汁、チーズ	牛乳、バナナケーキ	621	26.1	23.7	1.7	
8 火	★ロールパン、★白身魚のフライ、★みかんサラダ、★コンソメスープ、★バナナ	麦茶、★青菜おにぎり おしゃぶり昆布	514	19.2	12.1	1.8	
9 水	御飯、★チンジャオロース、★チーズサラダ、★春雨スープ、★オレンジ	牛乳、★手作りサブレ	592	23	21.9	1.9	
10 木	★ゆかり御飯、★鶏肉の塩麴焼き、★かぼちゃとベーコンのソテー、★豚汁、★プルーン	牛乳、★豆乳プリン	697	30.2	28.3	1.7	
11 金	御飯、ブルコギ、キャベツのサラダ、水菜のすまし汁、もも缶	牛乳、ボンデケーキ	619	23.3	23.6	2.3	
12 土	御飯、鯖の塩焼き、切干大根のナムル、根菜のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳 きな粉ウエハース					
14 月	★肉味噌うどん、★竹輪の磯辺揚げ、★かぶのすまし汁、★オレンジ	牛乳、★お好み焼き	574	25.8	19.1	4.6	
15 火	★わかめ御飯、★ほっけの塩焼き、★キャベツの塩昆布和え、★厚揚げのみそ汁 ★いちご	牛乳、★スイートポテト	568	22.3	21.6	1.7	
16 水	御飯、鶏の唐揚げ、ひじきの白和え、じゃがいものみそ汁、もも缶	牛乳 ベジタブルケーキ	557	26.6	17.8	2.0	
17 木	 お誕生日メニュー 	牛乳、ぶどうゼリー	613	19.4	22.0	2.4	
18 金	御飯、★鮭のオーロラ焼き、★じゃがいものチーズ焼き、★卵スープ、★パイン缶	牛乳、★焼きうどん	541	25.7	17.7	2.1	
19 土	御飯、豚肉のごまクリーム炒め、キャベツのおかか和え、豆腐のすまし汁、チーズ	麦茶、ヨーグルト					
22 火	御飯、★納豆揚げ、★レーズンサラダ、★かぼちゃのみそ汁、★バナナ	牛乳、★じゃがバター	567	20.1	18.5	1.5	
23 水	御飯、かじきのみそマヨ焼き、ほうれん草のソテー、舞茸のすまし汁、オレンジ	牛乳、カップケーキ	528	22.1	19.2	1.9	
24 木	黒糖食パン、野菜のキッシュ、豆菜和え、サンコーチョコ、バナナ	麦茶、しらすおにぎり おしゃぶり昆布	506	22	13.2	2.5	
25 金	★ピビンバ丼、★和風サラダ、★かぶの豆乳スープ、★パイン缶	牛乳、★大学芋	636	24.4	22.1	1.8	
26 土	御飯、鶏の酢醤油煮、炒めなます、水菜のみそ汁、もも缶	牛乳、牛乳かりんとう					
28 月	御飯、チャンプル、青菜の和え物、とろろ昆布のすまし汁、みかん	麦茶、五平餅	535	19.2	11.9	1.6	
29 火	御飯、★鮭のムニエル、★スティック野菜、★キャベツのみそ汁、★パイン缶	牛乳、★黒糖蒸しパン	542	22.7	16.2	1.2	
30 水	★ソース焼きそば、★フライドポテト、★なめこのみそ汁、★プルーン	牛乳、★フルーツ杏仁	443	16.9	18.2	1.8	
31 木	御飯、エビフライ、パンサンスー、中華風コーンスープ、キウイフルーツ	牛乳、ごまクッキー	645	25.4	22.5	1.7	
			平均	583	23.7	19.8	2.0

* 都合により献立を変更する場合があります。



お誕生日メニュー

- ★キーマカレー
- ★スパゲティーサラダ
- ★白菜のスープ
- ★みかん

3月生まれのお友達の
リクエストメニューです★



ひな祭り

ちらし寿司がひな祭りの食卓として定着したのには、はっきりとした由来はないようです。しかし、平安時代にお祝いの場で食べられていた「なれ寿司」というものが時代とともに変化して、華やかな見た目のちらし寿司になったと言われています。
3日のひな祭りには、ちらし寿司を子ども達が自分で盛り付けます。錦糸卵や桜でんぶ、型抜きした赤い人参に緑の胡麻やなど、きれいな色の具材で飾ります。楽しみですね♪



もうすぐ卒園のみのり組さん。
今月の献立にはみのり組のリクエストメニューがたくさん入っています♪
★のマークがリクエストとなります。



世界の料理

今月は24日に、パナマの「サンコーチョコ」を提供します。パナマは南北アメリカ大陸の境に位置する共和国で、食文化はかつての植民地であったスペインの影響を受けています。
サンコーチョコは、お米にピッタリな国民的チキンスープで、鶏肉を芋や玉葱などの野菜と香草類とで煮込んだものです。地域によってはバナナを入れるところもあるそうです。
園では、パセリ粉加えてやさしいあっさりめのスープに仕上げます。どうぞお楽しみに!

