

# 3月の給食予定献立表(3歳未満児)

2022年3月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	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	牛乳	★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	578	26.7	22.9	2.5	
2 水	牛乳	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	496	22.8	19.5	1.2	
3 木	牛乳	散らし寿司、鯖のごま照り焼き、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	554	24.5	16.8	1.9	
4 金	牛乳	御飯、★マーボー豆腐、★ビーフンと野菜のソテー、★わかめのみそ汁 ★キウイフルーツ	牛乳、★かぼちゃドーナツ	513	19.7	17.4	1.5	
5 土	牛乳	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	牛乳	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	524	22.3	20.5	1.3	
8 火	牛乳	★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	426	17.0	12.2	1.4	
9 水	牛乳	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	510	20.4	19.8	1.5	
10 木	牛乳	★ゆかり御飯、★鶏肉の塩麹焼き、★かぼちゃとベーコンのソテー、★豚汁 ★ブルーベリー	牛乳、★豆乳プリン	571	24.9	23.9	1.4	
11 金	牛乳	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	521	20.4	21.3	1.9	
12 土	牛乳	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	牛乳	★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	483	22.1	17.7	3.6	
15 火	牛乳	★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	485	19.8	19.6	1.4	
16 水	牛乳	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	475	22.1	16.6	1.5	
17 木	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、ぶどうゼリー	513	17.2	19.9	1.9	
18 金	牛乳	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	467	22.3	16.4	1.6	
19 土	牛乳	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	牛乳	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	500	18.5	17.8	1.2	
23 水	牛乳	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	465	20.3	18.0	1.5	
24 木	牛乳	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	447	20.0	13.9	1.8	
25 金	牛乳	★ビビンバ丼、★和風サラダ、★かぶの豆乳スープ、★パイン缶	牛乳、★大学芋	536	21.5	20.2	1.4	
26 土	牛乳	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	牛乳	御飯、チャンドール、青菜の和え物、とろろ昆布のすまし汁、みかん	麦茶、五平餅	473	18.5	12.8	1.4	
29 火	牛乳	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	448	19.0	14.2	1.0	
30 水	牛乳	★ソース焼きそば、★フライドポテト、★なめこのみそ汁、★ブルーベリー	牛乳、★フルーツ杏仁	389	15.6	17.2	1.5	
31 木	牛乳	御飯、エビフライ、パンサンスー、中華風コンソメスープ、キウイフルーツ	牛乳、ごまクッキー	502	18.7	17.9	1.3	
				平均	494	20.7	18.0	1.6

\*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
- ☆スパゲティサラダ
- ☆白菜のスープ
- ☆みかん



## ひな祭り



ちらし寿司がひな祭りの食事として定着したのは、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、園でもちらし寿司を提供します。鯉糸卵や桜でんぶ、綱さやなど、春らしくきれいな色の具材で飾ります。どうぞお楽しみに♪



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！

