

3月の給食予定献立表(3歳以上児)

2024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 金	散らし寿司、ぶりのごま照り焼き、菜の花の和え物、手まり麩のすまし汁、★いちご	牛乳、ひなまつりゼリー、ひなあられ	628	26.0	19.4	2.3	
2 土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
4 月	御飯、★チンジャオロース、★三色ナムル、★中華風コーンスープ、パイン缶	牛乳、★スイートポテト	629	21.2	23.6	1.8	
5 火	御飯、★鶏の唐揚げ、切干大根の煮物、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	564	26.1	16.2	1.6	
6 水	★ビビンバ丼、韓国風サラダ、ニラのスープ、もも缶	牛乳、ぶどうゼリー	537	19.4	17.5	1.5	
7 木	御飯、凝製豆腐、★春雨の炒め物、白菜のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、ツナおにぎり、おしゃぶり昆布	581	23.7	16.7	1.9	
8 金	★カレーライス、レーズンのサラダ、セロリのスープ、パイン缶	牛乳、★かぼちゃドーナツ	603	19.8	19.0	1.6	
9 土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮丼、さつま芋のみそ汁、チーズ	牛乳、源氏パイ					
11 月	★豆乳担々麺、★竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、しそひじき御飯	713	28.4	27.2	2.3	
12 火	御飯、★納豆揚げ、ほうれん草のごま和え、けんちん汁、もも缶	牛乳、ココアケーキ	617	21.3	21.0	1.4	
13 水	【お別れバイキング】★わかめ御飯、★鯖の塩焼き、★ミートローフ～選べるソース、★みかんサラダ、フライドポテト、★春雨スープ、カクテルゼリー	牛乳、★のりじゃこトースト	832	31.8	31.2	3.8	
14 木	★ビーンズライス、ツナのサラダ、じゃが芋のスープ、オレンジ	牛乳、鶏ごぼう御飯	694	24.3	22.5	2.1	
15 金	 お誕生日メニュー 	牛乳、★プリン	559	30.1	14.9	1.7	
16 土	豚すき丼、白菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
18 月	御飯、★鯖の和風ムニエル、菜の花の和え物、★とろろ昆布のすまし汁、もも缶	牛乳、★みそポテト	515	20.9	16.8	2.0	
19 火	御飯、★マーボー豆腐、★三色ナムル、★中華風コーンスープ、キウイフルーツ	牛乳、★大学かぼちゃ	617	22.6	23.5	2.2	
21 木	御飯、つくね焼き、★ビーフンと野菜のソテー、さつま芋のみそ汁、パイン缶	牛乳、★きな粉蒸しパン	616	23.5	18.0	1.6	
22 金	★食パン、★かじきフライ、レーズンのサラダ、★かぼちゃの豆乳スープ、バナナ	牛乳、カレーピラフ	648	27.4	20.8	2.0	
23 土	中華丼、もやしのスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ					
25 月	★キーマカレー、★みかんサラダ、かぶのスープ、★ブルーベリー	牛乳、いちごフルーチェ	527	17.5	19.7	2.4	
26 火	★ちゃんぽんうどん、★竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、わかめおにぎり、おしゃぶり昆布	560	19.9	15.4	2.6	
27 水	御飯、ブルコギ、韓国風サラダ、キャベツのスープ、もも缶	牛乳、★オレンジゼリー	539	20.6	16.7	1.7	
28 木	★ゆかり御飯、★手作りさつま揚げ、かぼちゃのそぼろあん、麩のすまし汁、オレンジ	牛乳、★ピザトースト	580	25	17.1	2.4	
29 金	御飯、★鶏のカレーマヨ焼き、大根ツナサラダ、なめこのみそ汁、パイン缶	牛乳、★じゃがバター	533	26.4	18.4	1.6	
30 土	大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい					
			平均	605	23.8	19.8	2.0

*都合により献立を変更する場合があります。
*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

お誕生日メニュー(3/15)

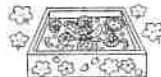
- ☆御飯
- ☆鶏肉のマーレード焼き
- ☆納豆和え
- ☆なめこのみそ汁
- ☆パイン缶

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事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されています。
園では、1日にひな祭りメニューを提供します。ちらし寿司は子ども達が自分で盛り付けします。桜でんぶやコーン、型抜きした赤い人参に緑の絹さやなど、きれいな色の具材で飾ります。
楽しみですね♪



お別れバイキング

もうすぐ卒園のみのり組さん。
13日には、以上児クラス合同で、
バイキングでの食事を楽しみます！



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メニュー
となります。

