

3月の給食予定献立表(3歳未満児)

2024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 金	牛乳	ちらし寿司、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	526	22.5	17.9	1.9
2 土	牛乳	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい				
4 月	牛乳	御飯、★チンジャオロース、★三色ナムル、★中華風コンスープ、パイン缶	牛乳、★スイートポテト	536	19.0	21.4	1.5
5 火	牛乳	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	479	21.7	15.3	1.3
6 水	牛乳	★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	454	17.4	16.4	1.2
7 木	牛乳	御飯、擬製豆腐、★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	480	20.3	15.9	1.5
8 金	牛乳	★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	504	17.6	17.6	1.3
9 土	牛乳	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	牛乳	★豆乳担々麺、★竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、しそひじき御飯	594	24.7	23.8	1.9
12 火	牛乳	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	520	19.0	19.1	1.1
13 水	牛乳	★わかめ御飯、★鯖の塩焼き、★みかんサラダ、★春雨スープ、パイン缶	牛乳、★のりじゃこトースト	476	19.4	16.7	1.8
14 木	牛乳	★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	538	19.0	18.1	1.6
15 金	牛乳	お誕生日メニュー	牛乳、★プリン	457	24.3	13.1	1.3
16 土	牛乳	豚すき丼、白菜のすまし汁、チーズ	牛乳、せんべい				
18 月	牛乳	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	434	18.2	15.6	1.6
19 火	牛乳	御飯、★マーボー豆腐、★三色ナムル、★中華風コンスープ、キウイフルーツ	牛乳、★大学かぼちゃ	521	20.0	21.1	1.8
21 木	牛乳	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	517	20.6	16.8	1.3
22 金	牛乳	★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	540	23.4	19.0	1.6
23 土	牛乳	中華丼、もやしのスープ、チーズ	牛乳、源氏パイ				
25 月	牛乳	★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	454	16.4	18.6	1.9
26 火	牛乳	★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	478	18.0	15.0	2.1
27 水	牛乳	御飯、プルコギ、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	458	18.5	15.9	1.4
28 木	牛乳	★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	492	21.8	16.5	1.9
29 金	牛乳	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	444	21.7	16.1	1.3
30 土	牛乳	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				495	20.2	17.5	1.6

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



野菜の栄養を逃さない工夫

ビタミンには水に溶けやすい水溶性のビタミンと油に溶けやすい脂溶性のビタミンがあります。

水溶性ビタミンのCを多く含むブロッコリーやピーマン、キャベツは、ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするのがいいでしょう。また、脂溶性ビタミンのAやFを多く含む人参や南瓜、葉物などの緑黄色野菜は、油で炒めると吸収率がよくなります。

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、はつ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。

園では、1日にひな祭りメニューを提供します。ちらし寿司には、型抜きした赤い人形に緑の綱やなど、きれいな色の具材をります。楽しみですね♪

もうすぐ卒園のみのり組さん。
★のマークは、みのり組のリクエストメニューとなっています。