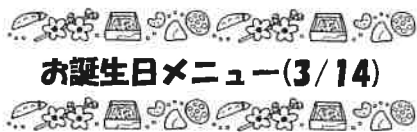


3月の給食予定献立表(3歳未満児)

2023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 水	牛乳	御飯、★チンジャオロース、★スティック野菜、★卵スープ、★もも缶	牛乳、★マカロニきな粉	465	20.7	16.1	1.6
2 木	牛乳	★ゆかり御飯、★納豆揚げ、★菜種和え、★けんちん汁、★チーズ	牛乳、★ココア蒸しパン	519	21.1	22.7	1.3
3 金	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	553	24.4	16.8	1.9
4 土	牛乳	御飯、鶏の酢醤油煮、わかめサラダ、舞茸のすまし汁、もも缶	牛乳、ミレービスケット				
6 月	牛乳	★カレーライス、★みかんサラダ、★コンソメスープ、★パン缶	牛乳、★カップケーキ	506	17.0	17.4	1.5
7 火	牛乳	御飯、鯖の塩焼き、小松菜の煮浸し、豚汁、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	499	24.5	19.0	1.1
8 水	牛乳	★豆乳担々麺、★竹輪の磯辺揚げ、★バナナ	牛乳、★ピラフ	620	27.1	25.7	2.3
9 木	牛乳	御飯、チャンプル、青菜のおかか和え、かぶのすまし汁、チーズ	牛乳、フルーツ杏仁	430	20.8	16.6	1.3
10 金	牛乳	御飯、★親子煮、★ひじきの白和え、★春雨スープ、★もも缶	牛乳、★スイートポテト	545	21.5	20.6	1.3
11 土	牛乳	豚丼、じゃがいものごまがらめ、豆腐のみそ汁、パン缶	牛乳、ねじりん棒				
13 月	牛乳	★ゆかり御飯、★鶏のカレーマヨ焼き、★ツナと胡瓜の和え物、★お麩のすまし汁 ★オレンジ	牛乳、★手作りサブレ	457	22.4	16.2	1.0
14 火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳 鬼まんじゅう(愛知県)	474	16.9	15.0	1.2
15 水	牛乳	御飯、鶏肉の照焼き、コールスローサラダ、かぶのスープ、プルーン	牛乳、豆乳プリン	457	20.0	18.6	1.2
16 木	牛乳	御飯、鮭の塩焼き、ビーフンと野菜のソテー、なめこのみそ汁、パン缶	牛乳、みたらし団子	461	20.1	12.6	1.5
17 金	牛乳	御飯、★鶏の唐揚げ、★納豆和え、★卵スープ、★もも缶	牛乳、★黒糖蒸しパン	480	22.0	16.5	1.2
18 土	牛乳	御飯、厚揚げの中華煮、切干大根の和え物、根菜のみそ汁、プルーン	牛乳、クラッカー				
20 月	牛乳	御飯、★豆腐ナゲット、★大根とハムのサラダ、★とろろ昆布のすまし汁 ★キウイフルーツ	牛乳、★ぶどうゼリー	505	22.2	19.5	1.6
22 水	牛乳	御飯、肉じゃが、キャベツの塩昆布和え、切干大根のみそ汁、プルーン	麦茶、五平餅	467	16.4	11.0	1.5
23 木	牛乳	御飯、カラフルキッシュ、ポパイソー、かぶの豆乳スープ、オレンジ	牛乳、アップルマフィン	486	19.8	19.1	1.3
24 金	牛乳	★ちゃんぽんうどん、★竹輪と胡瓜の和え物、★バナナ	麦茶、★五目御飯	443	17.3	10.9	3.4
25 土	牛乳	御飯、鯖のみそ煮、にらともやしの炒め物、青菜のすまし汁、もも缶	牛乳、せんべい				
27 月	牛乳	★ロールパン、★白身魚のフライ、★レーズンのサラダ、★セロリのスープ ★パン缶	牛乳、じゃがバター	397	18.4	17.1	1.4
28 火	牛乳	御飯、スタミナ炒め、大根ツナサラダ、水菜のみそ汁、チーズ	牛乳、チーズ蒸しパン	492	22.3	19.5	1.5
29 水	牛乳	御飯、豆腐ハンバーグ、かぼちゃとベーコンのソテー、わかめのすまし汁、オレンジ	牛乳、ベジタブルケーキ	477	20.0	17.1	1.8
30 木	牛乳	御飯、鶏肉の塩麹焼き、じゃがいものきんぴら、油揚げのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、焼きそば	540	23.9	23.2	1.4
31 金	牛乳	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、中華風コーンスープ、もも缶	牛乳、シュガートースト	507	19.2	18.8	1.9
平均				490	20.8	17.7	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(3/14)

- ☆ビビンバ丼
- ☆パンサンスー
- ☆わかめのみそ汁
- ☆もも缶




郷土料理

今月は、14日に愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」を提供します。鬼まんじゅうは、戦中・戦後の食糧難の時代に、手に入りやすかつたさつま芋と小麦粉を使用して作られ、米の代わりに主食として広まりました。角切りのさつま芋がゴツゴツ見える様子が、鬼の角や金棒を想起させたことからこの名前がついたそうです。園では、米粉を加えてもちもちの優しい味に仕上げます。どうぞお楽しみに！！

※わかば組保護者の方より、教えていただいた郷土料理です。ご協力ありがとうございました。

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。錦糸卵や桜でんぶ、胡麻やなど、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♪♪



もうすぐ卒園のみり組さん。今月の献立にはみ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。