

令和3年3月献立

日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	月	高野豆腐の卵とじ 酢の物 煮豆 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
2	火	白身魚のムニエル ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) 中華スープ 果物	牛乳・クッキー	ジョア・菓子
3	水	ちらし寿司 ひれかつ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
4	木	厚揚げの中華風炒め いんげんのおかか和え コンソメスープ(大根・ほうれん草・ハム) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・スイートポテト
5	金	鶏のさっぱり煮 切り干し大根サラダ 五目納豆 味噌汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
6	土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
8	月	シーチキンオムレツ ひじき煮 野菜スープ 果物	麦茶・果物	牛乳・ピザトースト
9	火	魚のから揚げあんかけ ソテー(きゃべつ・人参・玉葱) 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
10	水	焼きそば ワカメスープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
11	木	豆腐ハンバーグ きゃべつの油炒め お吸い物(かまぼこ・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・チョコバナナ
12	金	すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
13	土	しゅうまい 塩ラーメン 果物	菓子	菓子
15	月	ほうれん草の卵とじ 大根の炊き合わせ さつま汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
16	火	煮魚 ドレッシング和え(もやし・人参・きゃべつ) 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	麦茶・チーズ巻き
17	水	納豆スパゲティー コンソメスープ(ほうれん草・人参・卵) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
18	木	誕生会(バイキング)	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
19	金	カレー ほうれん草サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
22	月	五目厚焼き卵 ソテー(しめじ・ほうれん草・ベーコン) お吸い物(すり身・人参・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
23	火	魚のフリッター ブロッコリーのツナ和え ポトフ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
24	水	かぼちゃシチュー 海草サラダ 果物	牛乳・ビスケット	スイーツ
25	木	煮しめ 白菜のおひたし のり佃煮 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・蒸しパン
26	金	肉じゃが いんげんのごまマヨネーズ和え あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
27	土	卒園式(祝菓子)		
29	月	巾着卵 ドレッシング和え(もやし・人参・ハム) 味噌汁(なめこ・豆腐・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
30	火	魚のパン粉焼き 五色和え あんかけ汁(わかめ・竹輪・豆腐・人参) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット

☆手作りおやつは4・6・11・16・25日です。 食材の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

1ヶ月平均栄養価

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	445kcal	17.4g	14.7g	1.6g
3～5歳	383kcal	17.6g	15.7g	1.9g