令和5年度　3月の献立

めぐみ保育園
2024.2.29発行
No.12

幼児食　◎つばめ組リクエストメニュー

		昼食		おやつ	栄養摂取量
11 25	月	ポークカレー わかめスープ ハムサラダ オレンジ		牛乳 シュガードーナツ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 99.7 g 食塩 2.1 g
12 26	火	◎鶏塩うどん マーミナーチャンプルー りんご		牛乳 ◎しらすわかめご飯	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 77.9 g 食塩 1.7 g
13 27	水	(13)☘お別れ会食☘ ご飯 ◎豆腐と水菜のスープ 餃子 ひじきのナムル	(27)ご飯 ◎豆腐と水菜のスープ 麻婆春雨 ひじきのナムル	牛乳 ◎チョコバナナ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 24.0 g 炭水化物 76.5 g 食塩 1.4 g
14 28	木	ロールパン ◎ABCスープ ◎鮭のチーズパン粉焼き ポテトサラダ		牛乳 サンマー麺	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 62.5 g 食塩 2.6 g
1 15 29	金	(1)ひき肉納豆ご飯 玉ねぎともやしの味噌汁 豚肉ときゅうりの生姜炒め 切干大根の煮付	(15・29)ご飯 もやしとえのきの味噌汁 ◎鶏のから揚げねぎソース 切干大根の煮付	牛乳 チヂミ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 71.9 g 食塩 2.3 g
2 16 30	土	ツナピラフ かぶと白菜の清汁 じゃがいもとピーマンの塩炒め		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 83.1 g 食塩 2.0 g
4 18	月	(4)❀ひな祭り行事食❀ てまり寿司 花麩とかぶの清汁 れんこんつくね 卯の花	(18)親子丼 お麩とねぎの味噌汁 小松菜の白滝の和え物 いちご	(4)カルピス 桜もち (18)牛乳 ミートパイ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 89.9 g 食塩 1.8 g
5 19	火	和風パスタ ほうれん草とコーンのスープ レタスとツナのコンソメ煮 バナナ		牛乳 焼豚炒飯	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.2 g 炭水化物 85.7 g 食塩 3.3 g
6	水	ご飯 あおさの味噌汁 ◎とんかつ 白菜のごまサラダ		お茶 フルーツサンド	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 69.7 g 食塩 1.9 g
7 21	木	ロールパン かぼちゃのポタージュ ポークビーンズ ブロッコリーサラダ		お茶 ◎ひき肉そうめん	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 73.4 g 食塩 2.7 g
8 22	金	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 ◎さつまいもの金平		(8)ヨーグルト ポッポ焼き (22)お茶 ぼたもち	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 92.4 g 食塩 2.0 g
9 23	土	焼肉丼 青梗菜とねぎの清汁 三色サラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 82.0 g 食塩 2.0 g

★延長保育　補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。