



3月予定献立表



R4.2.28

納内保育園

日	曜	午前のおやつ		昼 食		午後のおやつ		備 考
		3歳未満児	全 園 児	3歳未満児	全 園 児	3歳未満児	全 園 児	
1	15	火	牛乳 バナナ	じゃが芋のカントリー煮 しらす和え みそ汁 (ふのり・麩・ねぎ) パイン		ごはん	牛乳 ジャムクラッカー ☆小魚	
2	16	水	牛乳 キウイ フルーツ	レバーカレーフライ 五目和え みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) りんご		ごはん	フルーツヨーグルト ハッピーターン	
3	17	木	牛乳 オレンジ	大豆カレー 紅白サラダ 3日：カルピス 17日：麦茶		ごはん	麦茶 さくらもち ひなあられ 牛乳 揚げボール (ごま)	
4	18 お別れ会 誕生会	金	パイ ン ヨーグルト	しょうゆラーメン ツナサラダ バナナ			牛乳 揚げボール (ごま)	
		金	パイ ン ヨーグルト	☆☆☆らいおんスペシャルランチ☆☆☆ しょうゆラーメン 鶏の唐揚げ ブロッコリー レタス ミニトマト パイン 麦茶			牛乳 ショートケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
5	19	土	牛乳 りんご	きつねうどん 豆腐のチャンプルー キウイフルーツ			牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
7	21	月	牛乳 バナナ	たらのごまみそ焼き 干草和え オレンジ すまし汁 (かまぼこ・椎茸・小ねぎ)		おにぎり	牛乳 フライド長芋	3歳以上児 おにぎりの日
8	22 お彼岸	火	牛乳 キウイ フルーツ	豆腐のツナバーグ 南瓜のごまマヨネーズ かぶのスープ りんご		食パン	麦茶 たくあん 鮭わかめおにぎり 麦茶 ぼたもち	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
9	23	水	牛乳 オレンジ	ささみとコーンのかき揚げ 納豆おひたし みそ汁 (じゃが芋・わかめ・長ねぎ) パイン		ごはん	牛乳 きなこクッキー ☆するめ	
10	24	木	牛乳 りんご	鶏にゅうめん汁 グレープフルーツ 以上児のみ：ふりかけ ちくわときゅうりの味噌マヨネーズ和え			麦茶 いそべ団子	
11	25	金	ピーチ ヨーグルト	麻婆豆腐 中華風和え物 白菜とコーンのスープ りんご		ごはん	牛乳 ピザ風お好み焼	
12	26	土	牛乳 キウイ フルーツ	焼きそば ブロッコリーのおかか和え 麦茶 オレンジ			牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
14	28	月	牛乳 りんご	鮭のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら みそ汁 (もやし・にら) バナナ		おにぎり	牛乳 ホットケーキ	3歳以上児 おにぎりの日
	29	火	牛乳 バナナ	大根ひじきのひき肉煮 中華きゅうり みそ汁 (えのき・油揚げ) りんご		ごはん	牛乳 フライド長芋	
	30	水	牛乳 オレンジ	さばのごま揚げ 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁 (なめこ・大根) パイン		ごはん	ジョア バナナ うすやきせんべい	

* 3月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 476kcal、たんぱく質 17.3g、脂肪 14.3g が平均給与量です。

* 3月分の3歳以上児の栄養量 (ごはんの持参分は含みません) は

エネルギー 373 kcal、たんぱく質 16.0g、脂肪 14.7g が平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

