



3月 献立表



平成31年

浄光寺幼稚園

日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	金	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 大根の煮物 いちご 麦茶	鮭 油揚げ 鶏卵 高野豆腐	米 砂糖 油	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 長ねぎ えのき茸 ほうれん草 大根 グリンピース いちご
8	金	野菜パン コンソメスープ 豚肉のトマト煮 フレンチサラダ チーズ 麦茶	豚肉 チーズ	野菜パン じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン ダイスタマト 大根 きゅうり
11	月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ひじきとさつま芋の煮物 パナナ 麦茶	味噌 厚揚げ さば	米 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ ひじき しらたき 人参 さやいんげん パナナ
13	水	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 きゅうり りんごソース
15	金	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 ミートローフ ブロッコリーとポテトサラダ フルーツポンチ 麦茶	ささげ かつお節 豚肉 木綿豆腐	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン 黄桃缶 バナナ バイン缶
18	月	竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き かぼちゃのごま和え オレンジ 麦茶	油揚げ 味噌 さわら	米 ごま油 ごま 砂糖	たけのこ 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ しょうが にんにく 小松菜 南瓜 きゅうり 人参 オレンジ

☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	429	15	12.4	100	1.3
平均量	455	16.1	12.4	118	1.4

3月1日
ひな祭り給食はちらし寿司です。
鮭や卵で色鮮やかにつくりまます。



3月15日
きく組さんは幼稚園での最後の給食です。
卒園のお祝いに赤飯を炊くので
たくさん食べてくださいね。



☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。