



3月 献立表



令和3年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 小松菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	味噌 高野豆腐 赤魚	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶	
3 水	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 菜の花入りごま味噌和え デコボン 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌	米 砂糖 油 ごま	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 えのき茸 わかめ 菜の花 キャベツ デコボン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	
5 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃとレーズンのサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ウインナー ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン ほうれん草 南瓜 きゅうり レーズン パセリ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶	
8 月	ご飯 味噌汁 かれのの照り焼き 三色海苔和え チーズ 麦茶	味噌 木綿豆腐 かれい 油揚げ チーズ	米 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	
12 金	お野菜パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ 白菜のマリネサラダ りんご 麦茶	鶏卵 牛乳 鶏肉	野菜パン 無塩バター 油 砂糖	キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 きゅうり りんご	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	
15 月	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鮭のホイル蒸し ブロッコリーとさつま芋のサラダ フルーツポンチ 麦茶	ささげ かつお節 鮭	米 もち米 ごま 無塩バター さつま芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 白菜 しめじ えのき茸 ブロッコリー 黄桃缶 りんご バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	
19 金	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	鶏肉	米 きび 黒米 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 バナナ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	

☆ 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	1.2
平均量	430	16	9.6	112	1.3

☆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。

発行：株式会社ミールケア