



3月 献立表



令和4年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2 水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 しらすと白菜の和え物 りんご 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 しらす	米 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 きゅうり りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
4 金	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	味噌 高野豆腐 赤魚 かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが チンゲン菜 ほうれん草 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
7 月	お野菜パン ドライカレー ビーフンサラダ フルーツポンチ 麦茶	豚ひき肉	野菜パン 油 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン もやし チンゲン菜 わかめ バナナ りんご バイン缶	カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 水 麦茶
11 金	麦ご飯 ミルクスープ ミートローフ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 押し麦 パン粉 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース トマトドレッシング 麦茶
14 月	ミートソーススパゲティー オニオンスープ フロッキーのオーロラソース チーズ 麦茶	豚ひき肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ もやし ブロッコリー	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
16 水	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉のごま唐揚げ 白菜の海苔和え いちご 麦茶	小豆 かつお節 鶏肉	米 もち米 ごま 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 人参 しめじ しょうが 白菜 きゅうり 焼きのり いちご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
18 金	玄米入りご飯 かき玉汁 豚肉の生姜炒め 納豆和え バナナ 麦茶	納ごし豆腐 鶏卵 豚肉 納豆	米 玄米 油	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

幼児	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	432	15.1	12.5	100	1.2
平均量	409	16.4	11.5	101	1.4

☆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。