



3月 献立表



令和5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	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ご飯 チキンカレー チンゲン菜のマヨサラダ オレンジゼリー 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし コーン オレンジジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
2	木	野菜パン ミネストローネ チーズ入りミートローフ コーンサラダ りんご 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	野菜パン じゃが芋 砂糖 パン粉 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 ダイスタマト ひじき キャベツ コーン りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 中濃ソース 穀物酢 麦茶
3	金	【ひな祭り・啓蟄】混ぜ寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え デコボン 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌	米 砂糖 油 小切麩	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布パウダー 干しいたけパウダー 大根 みつば キャベツ きゅうり 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
6	月	玄米入りご飯 味噌汁 さわらの香り焼き 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	味噌 油揚げ さわら かつお節	米 玄米 ごま油	昆布パウダー 干しいたけパウダー 切干大根 万能ねぎ にんにく 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 料理酒 麦茶
13	月	☆リクエスト献立☆麦ご飯 コンソメスープ チキンフライ 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	鶏肉 チーズ	米 押し麦 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	チンゲン菜 人参 キャベツ 大根 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
14	火	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ 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	昆布パウダー 干しいたけパウダー 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
17	金	ご飯 中華スープ コーン肉団子 もやしの中華サラダ パナナ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	キャベツ 干しいたけ なら 玉ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 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	436	15.3	12.6	100	1.1
	平均量	432	15.8	12.7	92	1.2
乳 児	目標量	0	0	0	0	0
	平均量	343	12.5	10.2	73	1

☆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。