



# 3月 献立表



令和6年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	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	
1 金	【ひな祭り・啓蛰】ちらし寿司 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 大根 みつば 昆布 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
4 月	野菜パン オニオンスープ 野菜入りチキンローフ チンゲン菜のソテー チーズ 麦茶	ベーコン 鶏肉 チーズ	野菜パン パン粉 片栗粉 油	玉ねぎ コーン グリンピース 人参 しょうが チンゲン菜 もやし しめじ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
11 月	あんかけうどん 青のりポテト りんご 麦茶	鶏肉	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	人参 チンゲン菜 長ねぎ 青のり りんご	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
13 水	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ フルーツポンチ 麦茶	かつおフレーク ロースハム	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご バナナ バイン缶	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
15 金	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ 納豆和え オレンジゼリー 麦茶	小豆 かつお節 鶏肉 納豆	米 もち米 ごま 片栗粉 油 オレンジゼリー	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 しょうが 大根 人参 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
18 月	玄米入りご飯 味噌汁 さわらの香り焼き 白菜とわかめの和え物 はっさく 麦茶	味噌 さわら	米 玄米 小切麩 ごま油 砂糖	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 にんにく しょうが 白菜 人参 わかめ はっさく	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 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)
幼児	目標量	432	15.1	12	1.2
幼児	平均量	401	14.7	10.2	1.4
乳児	目標量				
乳児	平均量	327	11.9	8.3	1.1

☆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。