



3月の献立



港北こども園

		月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3	4
				チキンライス 胡麻サラダ 卵スープ	ご飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物	ちらし寿司 つくね・サラダ すまし汁	パン スープ 果物
おやつ				牛乳 レーズンホットケーキ	牛乳 ぶどう寒天	牛乳 蒸しパン	牛乳 せんべい
昼食		6	7	8	9	10	11
		ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 胡麻酢和え	醤油ラーメン ひじきポテサラ	豚丼 切干大根酢の物 さつま汁	ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 千草和え	ハンバーガー 大豆入りスープ マカロニサラダ	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 フライドポテト	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ピザトースト	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食		13	14	15	16	17	18
		ご飯 みそ汁 魚のカレームニエル 甘酢漬け	中華丼 南瓜ソテー スープ	にゅうめん ツナサラダ	ご飯 みそ汁 豚のマーマレード焼 スティック野菜	黒糖パン ミネストローネ パインサラダ	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 ウイナー巻き	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食		20	21	22	23	24	25
		ご飯 みそ汁 魚のステーキ 春雨の酢の物	春分の日 	ひじきごはん 南瓜サラダ すいとん	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	ロールパン コーンシチュー みかんサラダ	パン スープ 果物
おやつ		牛乳 シュガーラスク		牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ポップコーン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食		27	28	29	30	31	
		ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	焼きそば 大根サラダ わかめスープ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け	レーズンパン 肉団子スープ りんごサラダ	
おやつ		牛乳 サモサ	牛乳 きなこおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 みかんゼリー	白湯 五平餅・昆布	

1か月の平均栄養量	エネルギー	458kcal
	たんぱく質	16.7g
	カルシウム	225mg
	鉄	2.2mg
	ビタミンC	30

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月	火	水	木	金
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物	おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物

- ※材料は 納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。
- ※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などがあります。
- ※昼食には、りんご・キウイ・バナナ・みかんなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有ります。
- ※土曜保育のお申込みは、前月の20日までをお願い致します。
- ※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせください。
- ※延長おやつは、パンと牛乳、又はビスケットと白湯が付きます。
- ※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。
- ※お誕生日会の日は、昼食時間が15分早くなります。

