

平成31年3月 献立表

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	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	ちらし寿司、すまし汁 えびカツ、菜の花の和え物、ももゼリー	◎スティックチーズ ○焼きドーナツ	あぶらあげ きんしたまご とうふ えびカツ	こめ ふ ごま ももゼリー	ほししいたけ かんぴょう にんじん のり えのきたけ みつばなのはな キャベツ
4 月	スパゲティナポリタン、牛乳 チキンときのこの和風サラダ、洋梨コンポート	◎えびせん ○原宿ドック	ベーコン ぎゅうにゅう ささみ	スパゲッティ ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ブロッコリー ピーマン キャベツ ようなし
5 火	ピラフ、コンソメスープ チキンナゲット、ポテトサラダ	◎ビスケット ○バナナ ホットケーキ	ウィンナー チキンナゲット ロースハム	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン はくさい しめじ パプリカ きゅうり
6 水	ごはん、豚汁 さんまの梅煮、ほうれん草の錦糸和え	◎ヨーグルト ○マーラーカオ	ぶたにく とうふ さんまのうめに きんしたまご	こめ さといも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ もやし ほうれんそう
7 木	黒パン、クリームシチュー 野菜サラダ、みかんゼリー	◎ウエハース ○焼きおにぎり	とりにく ぎゅうにゅう	くろパン じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ カリフラワー コーン
8 金	ごはん、みそ汁 白身魚フライ、厚揚げと根菜の煮物	◎せんべい ○肉まん	しるみざかなフライ あつあげ	こめ ふ さといも	たまねぎ こまつな だいこん しめじ にんじん ごぼう
11 月	カレー丼、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	◎クッキー ○プリン	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ
12 火	ちゃんぽん麺、ショウロンポウ アーモンドカル、ヨーグルト	◎えびせん ○チーズ蒸しパン	ぶたにく エビ ショウロンポウ いわし ヨーグルト	ちゅうかめん アーモンド ごま	もやし キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ
13 水	ごはん、みそ汁 さばのおかか煮、切干大根のごま酢和え	◎ゼリー ○ふかし芋	とうふ さばのおかかに ロースハム	こめ ごま	なめこ ねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな
14 木	ミンチカツバーガー、牛乳 イタリアンサラダ、白桃コンポート	◎ビスケット ○いちご スティックケーキ	ミンチカツ ぎゅうにゅう	ハンバーガーパン ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー アスパラ きゅうり にんじん もも
15 金	お弁当の日 	◎ウエハース ○おむすびポン! せんべい ○幼児牛乳			
18 月	中華丼、ワンタン野菜スープ 茹でブロッコリー、杏仁豆腐	◎せんべい ○ココアケーキ	ぶたにく エビ にくワンタン	こめ あんにんどうふ	たけのこ たまねぎ こまつな にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう ねぎ ブロッコリー
19 火	ごはん、みそ汁 五目厚焼豚、ブロッコリーとささみの和え物	◎ヨーグルト ○たい焼き	ごもくあつやきたまご とりささみ	こめ ごま	たまねぎ キャベツ わかめ ブロッコリー しめじ にんじん コーン
20 水	食パン、いちごジャム、牛乳 白身魚のフリッター、シーザーサラダ	◎クッキー ○フルーチェ	ぎゅうにゅう しるみざかなのフリッター チーズ	しよくぱん いちごジャム ドレッシング	キャベツ アスパラ にんじん コーン
22 金	ごはん、みそ汁 肉じゃが、ほうれん草のツナ和え	◎えびせん ○パウムケーヘン	とうふ ぶたにく ツナ	こめ じゃがいも	はくさい オクラ にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし さやいんげん ほうれんそう
25 月	肉うどん、厚焼豚 アーモンドカル、ヨーグルト	◎ウエハース ○焼きおにぎり	ぶたにく あつやきたまご いわし ヨーグルト	うどん アーモンド ごま	はくさい ほうれんそう ねぎ にんじん ほししいたけ
26 火	ごはん、みそ汁 かわいいの竜田揚げ、春雨海藻サラダ	◎スティックチーズ ○カステラ	とうふ かわいいのたつたあげ	こめ はるさめ ドレッシング	いら えのきたけ わかめ ブロッコリー にんじん きゅうり
27 水	お弁当の日 	◎ビスケット ○ベルギーワッフル ○幼児牛乳			
28 木	黒パン、牛乳 豆腐ハンバーグ、マカロニサラダ	◎せんべい ○密おさつ	ぎゅうにゅう とりひき とうふ たまご ロースハム	くろパン マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン
29 金	ごはん、具沢山みそ汁、 鶏肉の照り焼き、ほうれん草のお浸し	◎クッキー ○フルーツ ヨーグルト	とりにく	こめ ごま	キャベツ にんじん ごぼう しめじ ねぎ ほうれんそう もやし

給食MEMO

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 498Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.9g 塩分 1.8g
 3歳以上児(昼食のみ) : エネルギー 424Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 塩分 1.8g