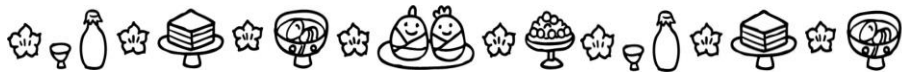




3月のきゅうしょくこんだて

認定こども園 長岡みのり幼稚園



日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1, 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
3月1日	木	ごはん・じゃが芋とわかめのみそ汁・和風肉団子・大根ナムル	米・じゃが芋・わかめ・肉団子・大根・きゅうり・にんじん	355kcal 10.4g 6.5g	ビスケット	おにぎり 麦茶
3月2日 誕生会	金	とりそぼろ丼・あられ汁・ブロッコリーとえびのサラダ・デザート	米・鶏ひき肉・にんじん・いんげん・玉ねぎ・しいたけ・じゃが芋・かまぼこ・大根・ブロッコリー・とうもろこし・えび・デザート	499kcal 18.6g 13.6g	豆乳	やきいも 麦茶
3月5日	月	ビーフカレー・ツナとキャベツのサラダ・フルーツポンチ	米・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・牛肉・キャベツ・ツナ・しめじ・とうもろこし・桃缶・みかん缶・バナナ・いちご	557kcal 16.8g 11.2g	豆乳	おにぎり 麦茶
3月6日 リクエスト 給食	火	野菜しょうゆラーメン・海苔酢和え・フルーチェ	中華麺・豚肉・キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・にんじん・にら・しめじ・なると・ほうれん草・もやし・ツナ・フルーチェ	518kcal 19.5g 14.0g	バナナ	蒸しパン 麦茶
3月7日	水	ごはん・しめじと玉ねぎのみそ汁・あじフライ・ほうれん草のおかか和え・オレンジ	米・しめじ・たまねぎ・あじフライ・ほうれん草・えのき・にんじん・剛り節・オレンジ	385kcal 14.8g 7.8g	せんべい	豆腐バンケーキ 麦茶
3月8日	木	きなこ揚げパン・パンプキンシチュー・白菜サラダ・バナナ	きなこ揚げパン・鶏肉・豆乳・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・白菜・きゅうり・ツナ・バナナ	499kcal 17.3g 21.5g	オレンジ	ビスケット 麦茶
3月9日	金	ごはん・かぶの豆乳味噌スープ・照り焼きチキン・ひじきサラダ・カットゼリー	米・かぶ・ベーコン・豆乳・鶏肉・ひじき・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・ツナ・カットゼリー	485kcal 17.0g 15.5g	豆乳	おにぎり 麦茶
3月12日	月	あさりごはん・小松菜と油揚げのみそ汁・春巻き・三色和え	米・あさり・小松菜・玉ねぎ・油あげ・春巻き・ほうれん草・もやし・にんじん	465kcal 13.1g 16.0g	バナナ	おからドーナツ 麦茶
3月13日	火	豚汁うどん・切干大根サラダ・ヨーグルト	うどん・豚ばら・にんじん・大根・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・豆腐・ねぎ・切干大根・きゅうり・ツナ・ヨーグルト	479kcal 18.4g 13.8g	オレンジ	せんべい 麦茶
3月14日 リクエスト 給食	水	ハヤシライス・春雨サラダ・フルーツポンチ	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・春雨・にんじん・きゅうり・ハム・バナナ・桃缶・みかん缶・りんご	582kcal 16.2g 13.8g	ビスケット	プアマンケーキ 麦茶
3月15日	木	ごはん・絹さやと生揚げのみそ汁・さばのみぞれ煮・菜花の胡麻和え・バナナ	米・生揚げ・絹さや・玉ねぎ・さば・菜花・にんじん・もやし・ごま・バナナ	426kcal 17.4g 14.0g	ヨーグルト	おにぎり 麦茶
3月16日	金	鮭菜飯・しめじと三つ葉のお吸い物・ヒレカツ・胡麻味噌サラダ・デザート	米・菜飯の素・鮭・しめじ・豆腐・三つ葉・大根・ヒレカツ・にんじん・キャベツ・もやし・きゅうり・デザート	520kcal 17.3g 18.0g	豆乳	スイートポテト 麦茶