



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	金	手巻き寿司・沢煮椀・いちご	米・きゅうり・沢庵・ツナ・のり・豚肉・にんじん・ごぼう・大根・三つ葉・ねぎ・いちご	432kcal 14.5g 15.4g	せんべい	蒸しパン
3月4日	月	ごはん・わかめスープ・しゅうまい・ポテトとしめじの炒め物・オレンジ	米・豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・しゅうまい・じゃが芋・しめじ・オレンジ	422kcal 11.6g 12.3g	バナナ	やきいも
3月5日	火	かやくうどん・牛乳・キャベツの五色和え・バナナ	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・玉ねぎ・人参・牛乳・キャベツ・ツナ・大根・ほうれん草・とうもろこし・バナナ	404kcal 19.7g 8.7g	りんご	せんべい
3月6日	水	ポークカレー・和風ドレッシングサラダ・厚揚げスープ・ミニゼリー	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・きゅうり・キャベツ・人参・ハム・生揚げ・小松菜・ミニゼリー	474kcal 16.6g 9.7g	豆乳	おにぎり
3月7日	木	ごはん・じゃが芋とキャベツのみそ汁・鮭のコーンマヨ焼き・切干大根の中華サラダ	米・じゃが芋・キャベツ・鮭・とうもろこし・切干大根・人参・きゅうり・ハム	378kcal 16.6g 7.8g	オレンジ	ビスケット
3月8日 誕生会	金	タコライス・小松菜ときのこのスープ・ひじきサラダ・デザート	米・豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ・小松菜・しめじ・えのきだけ・まいたけ・干しひじき・きゅうり・とうもろこし・ツナ・デザート	540kcal 17.4g 19.5g	豆乳	おにぎり
3月11日	月	ツナそぼろ丼・里芋と白菜のみそ汁・ブロッコリーの胡麻和え・バナナ	米・ツナ・人参・玉ねぎ・いんげん・里芋・白菜・油揚げ・ブロッコリー・バナナ	380kcal 17.7g 5.2g	オレンジ	蒸しパン
3月12日 年長 リクエスト給食	火	きなこ揚げパン・春雨スープ・いかのスティック揚げ・海苔酢和え・フルーチェ	きなこ揚げパン・春雨・小松菜・玉ねぎ・人参・ハム・いかスティック・ほうれん草・もやし・ツナ・フルーチェ	504kcal 21.6g 23.5g	バナナ	せんべい
3月13日	水	ごはん・さつまいも汁・いわしのみぞれ煮・千草和え・カットゼリー	米・さつまいも汁・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉・いわし・もやし・ほうれん草・油揚げ・カットゼリー	523kcal 17.1g 15.4g	りんご	おにぎり
3月14日 年長 リクエスト給食	木	ミートスパゲッティ・ココア・ポテトサラダ・フルーツポンチ	ソフト麺・人参・玉ねぎ・牛ひき肉・豚ひき肉・トマト缶・トマトピューレ・トマトジュース・ココア・じゃが芋・とうもろこし・きゅうり・ハム・白桃缶・みかん缶・バナナ・いちご	638kcal 20.2g 18.9g	ヨーグルト	おから ドーナツ
3月15日	金	菜の花ごはん・根菜のすまし汁・豆腐ハンバーグ・さっぱり和え・チーズ	米・とうもろこし・鮭・菜花・大根・人参・ごぼう・キャベツ・きゅうり・ゆかり・チーズ	408kcal 14.5g 11.9g	豆乳	おにぎり
3月18日	月	ごはん・豆腐ときのこのスープ・カレー鶏唐揚げ・わかめとコーンのサラダ・デザート	ごはん・豆腐・人参・しめじ・まいたけ・えのきだけ・鶏肉・わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・デザート	505kcal 18.8g 12.5g	バナナ	おにぎり