



# 3月のきゅうしよくこんだて

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2日	月	かやくうどん・切干大根のマヨサラダ・バナナ	うどん・鶏肉・かまぼこ・干しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ/切干大根・人参・きゅうり・ツナ・ベジタブルネーズ/バナナ	386kcal 17.6g 6.6g	お菓子	おにぎり
3月3日	火	ちらし寿司・豆腐と玉ねぎのすまし汁・鮭の照り焼き・キャベツのゆかり和え・いちご	米・人参・れんこん・かんぴょう・干しいたけ・酢・卵・さやえんどう・刻みのり/豆腐・かまぼこ・玉ねぎ/鮭/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/バナナ	395kcal 20.0g 7.5g	オレンジ	やきいも
3月4日	水	ポークカレー・わかめとコーンのサラダ・フルーツミックスゼリー	米・じゃがいも・玉ねぎ・人参・豚肉・カレーウ・トマトピューレ/わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・酢・しょうゆ/カットゼリー・みかん缶・パイナップル缶・白桃缶	447kcal 14.1g 5.7g	せんべい	フライドポテト
3月5日 <small>年長リクエスト献立</small>	木	ふりかけごはん・かぼちゃスープ・鶏の唐揚げ・ほうれん草と人参の胡麻和え・フルーチェ	米・ふりかけ/かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳・ホワイトルウ・パセリ/鶏肉/もやし・人参・ほうれん草・砂糖・ごま・しょうゆ/フルーチェ・牛乳	486kcal 16.9g 8.8g	バナナ	蒸しパン
3月6日 <small>誕生会</small>	金	中華丼・豆腐スープ・キャベツのさっぱりサラダ・デザート	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・エビ・たけのこ/豆腐・ほうれん草・玉ねぎ/キャベツ・きゅうり・人参・ハム・酢・塩・砂糖・しょうゆ/デザート	414kcal 17.3g 6.5g	豆乳	きなこマカロニ
3月9日	月	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・鶏のオレンジ焼き・生姜和え・チーズ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/鶏肉・マーマレードジャム/キャベツ・小松菜・人参・しょうが・しょうゆ/チーズ	428kcal 18.8g 14.0g	りんご	豆腐パンケーキ
3月10日	火	ゆかりごはん・牛乳・肉じゃが・磯香和え・バナナ	ごはん・ゆかり/牛乳/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/ほうれん草・もやし・人参・かまぼこ・刻みのり・しらす・しょうゆ/バナナ	430kcal 19.6g 7.6g	ジャムクッキー	なんちゃって肉まん
3月11日 <small>年長リクエスト献立</small>	水	きなこ揚げパン・ブラウンシチュー・マカロニサラダ・りんごシャーベット	きなこ揚げパン/鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ/マカロニ・きゅうり・キャベツ・人参・ハム・ベジタブルネーズ/りんごシャーベット	461kcal 15.9g 16.1g	ビスケット	せんべい
3月12日	木	野菜みそラーメン・花野菜サラダ・ヨーグルト	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・人参・もやし・キャベツ・ニラ/ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・人参・ゴマ油・しょうゆ/ヨーグルト	415kcal 17.2g 8.5g	バナナ	おにぎり
3月13日	金	野沢菜ごはん・麩のすまし汁・鯖の竜田揚げ・ごまみそサラダ・オレンジ	米・野沢菜/麩・ほうれん草・人参/鯖/人参・キャベツ・もやし・砂糖・酢・しょうゆ・味噌・胡麻/オレンジ	412kcal 15.0g 13.2g	豆乳	りんごきんとん
3月16日	月	ピラフ・豆乳コーンポタージュ・白身魚フライ・しょうゆフレンチ・デザート	米・人参・玉ねぎ・ベーコン/とうもろこし・玉ねぎ・豆乳・ホワイトルウ/白身魚フライ/ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・サラダ油/デザート	511kcal 15.1g 13.3g	バナナ	蒸しパン
3月17日 <small>年長リクエスト献立</small>	火	ハンバーガー・春雨スープ・ポテトサラダ・フルーツポンチ(年長のみフルーツ/パンチ)	丸パン・ハンバーグ/春雨・ほうれん草・玉ねぎ/じゃが芋・人参・きゅうり・ツナ・ベジタブルネーズ/白桃缶・みかん缶・バナナ(ソーダ)	469kcal 15.4g 15.0g	せんべい	おにぎり