



# 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

2022.3

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 食塩相当量		
3月1日	火	味噌煮込み風うどん・大根ツナサラダ・フルーツポンチ	うどん・鶏肉・ごぼう・白菜・ねぎ・油揚げ・しいたけ・かまぼこ・しめじ・大根・シーチキン・人参・きゅうり/白桃缶・みかん缶・バナナ	420kcal 18.5g 2.9g	オレンジ	おにぎり
3月2日	水	ふりかけごはん・肉じゃが・切干大根とハムのサラダ・みかん	米・ふりかけ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/切干大根・ハム・人参・きゅうり/みかん	410kcal 15.5g 1.6g	バナナ	フライドポテト
3月3日	木	ちらし寿司・かまぼこのすまし汁・鮭の塩焼き・キャベツのゆかり和え・三色花ゼリー・カルピス	米・ちらしの素・たまご・さやえんどう/のり/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草/鮭/キャベツ・人参・きゅうり/ゆかり/三色花ゼリー/カルピス	379kcal 17.5g 2.3g	ソフトサラダ せんべい	ベジタべる
3月4日 誕生会	金	チキンカレー・チンゲン菜と豆腐のスープ・しょうゆフレンチ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレールウ・トマトピューレ/チンゲン菜・豆腐・玉ねぎ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・ハム/手作りデザート	478kcal 16.6g 3.0g	まめびよ バナナ	ビスケット
3月7日	月	ごはん・沢煮椀・しらす納豆・キャベツの海苔酢和え・オレンジ	米/豚肉・人参・ごぼう・大根・ねぎ/ひきわり納豆・小松菜・しらす干し・人参/キャベツ・もやし/のり・シーチキン/オレンジ	347kcal 16.9g 1.4g	バナナ	蒸しパン (ウインナーコーン)
3月8日 年長リクエスト給食	火	ミートスパゲッティ・わかめとコーンのサラダ・フライドポテト・スポロン	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき・牛ひき・トマト缶・ソース/わかめ・キャベツ・とうもろこし・シーチキン/フライドポテト/スポロン	564kcal 16.7g 3.0g	豆乳ジャム ヨーグルト	おにぎり
3月9日	水	クロワッサン・マセドアンスープ・野菜チキングラタン・みかん	クロワッサン/ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん/鶏肉・じゃが芋・人参・プロッコリー・玉ねぎ・薄力粉/シチュールウ・チーズ/みかん	431kcal 14.0g 2.0g	りんご	ばかうけ ぱりんこ
3月10日	木	ごはん・えのきたけと小松菜のすまし汁・鯖のカレー焼き・コールスローサラダ・豆乳フルーチェ	米/えのきたけ・小松菜・人参/鯖・玉ねぎ・カレー粉/キャベツ・コーン・人参・きゅうり・ノンエッグマヨ・削り節/豆乳いちごフルーチェ	421kcal 16.4g 1.8g	オレンジ	焼きじゃが
3月11日	金	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・豆腐つくね・五色和え・バナナ	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/豚ひき肉・豆腐・人参・れんこん・えのきたけ/ほうれん草・人参・もやし/かまぼこ・ハム/バナナ	416kcal 17.5g 2.5g	ポテコ	麩ラスク
3月14日	月	ごはん・里芋と大根のみそ汁・タラのから揚げ・キャベツのおかか和え・カットゼリーみかん	米/里芋・大根/タラ・片栗粉/キャベツ・小松菜・ハム・かつお節/カットゼリーみかん	417kcal 17.5g 2.4g	バナナ	ぼたぼた焼き
3月15日	火	麻婆豆腐丼・わかめスープ・もやしと小松菜のナムル・バナナ	米・豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ/にら・ねぎ/わかめ・玉ねぎ・人参・しいたけ/もやし・小松菜・きゅうり・ごま/バナナ	397kcal 14.9g 1.9g	アンパンマン ソフトせんべい	野菜の子チミ
3月16日 年長リクエスト給食	水	ハンバーガー・春雨スープ・ポテトサラダ・クレープ	丸パン・ハンバーグ・ケチャップ・ソース/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/じゃが芋・人参・とうもろこし・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨ/いちごクレープ	522kcal 17.9g 1.9g	まめびよ いちご	おにぎり