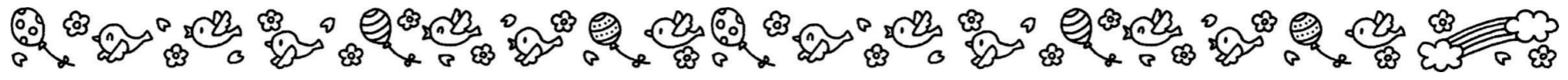


3月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2023.3

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	水	ポークカレー・白菜スープ・きゅうりともやしのおひたし・三色花ゼリー	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレールウ・トマトピューレ/白菜・ベーコン・はるさめ・しいたけ/きゅうり・もやし・とうもろこし/ゼリー	474kcal 14.3g 2.0g	りんご	なんちゃって 肉まん
3月2日	木	ごはん・豆乳みそ汁・タラのから揚げ・なめたけ和え・オレンジ	米/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・豆乳/たら・片栗粉/ほうれん草・もやし・人参・なめたけ/オレンジ	388kcal 17.2g 2.4g	おやつ ソーセージ	焼きじゃが
3月3日 誕生会	金	ちらし寿司・はんぺんのすまし汁・キャベツのゆかり和え・手作りデザート	米・ちらしの素・鮭フレーク・たまご・さやえんどう・のり/はんぺん・鶏肉・えのきたけ・ほうれん草/キャベツ・人参・きゅうり・ハム/ゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップ	369kcal 14.0g 2.4g	まめびよ ココア	サッポロポテト
3月6日	月	高野豆腐のそぼろ丼・小松菜のスープ・切干大根のさっぱり和え・とろけるプリン	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・高野豆腐/小松菜・玉ねぎ・とうもろこし/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン/豆乳プリン	475kcal 15.5g 1.9g	星たべよ	ほうれん草と 甘納豆のケーキ
3月7日 リクエスト献立	火	チャーシュー麺・さつまいもサラダ・フルーツポンチ	中華麺・焼き豚・しなちく・もやし・ねぎ・とうもろこし・なると/さつまいも・きゅうり・人参・キャベツ・ハム・ノンエッグマヨネーズ/白桃缶・みかん缶・バナナ	517kcal 21.0g 3.1g	オレンジ	おにぎり
3月8日	水	ごはん・さつまいも・卵焼き・白菜のおひたし・チーズ	米/さつまいも・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉/卵焼き/白菜・もやし・人参・ちくわ/チーズ	385kcal 14.9g 2.3g	バナナ	野菜のチヂミ
3月9日	木	ごはん・根菜のすまし汁・鱈の胡麻味噌焼き・キャベツときゅうりの塩昆布和え・オレンジ	米/大根・人参・ごぼう・豆腐/あじ・ごま/キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布/オレンジ	318kcal 14.9g 1.8g	ジャム ヨーグルト	豆腐 パンケーキ
3月10日	金	食パン(ブルーベリーマーガリン)・ポークビーンズ・しょうゆフレンチ・バナナ	食パン・ブルーベリーマーガリン/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・さやいんげん・ケチャップ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・ハム/バナナ	421kcal 21.1g 2.5g	白桃缶	ぼたぼた焼き ばかうけ
3月13日	月	五目にゆう麺・ポテのさっぱり和え・ヨーグルト	ソフト麺・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・かまぼこ/じゃが芋・きゅうり・とうもろこし・人参/ヨーグルト	424kcal 16.2g 2.7g	りんご	ビスケット
3月14日	火	ふりかけごはん・豆腐の中華煮・海藻サラダ・牛乳・バナナ	米・ふりかけ/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・チンゲン菜・オイスターソース/海藻サラダミックス・シーチキン・キャベツ・人参・きゅうり/牛乳/バナナ	435kcal 19.5g 1.5g	オレンジ	ベジタべる
3月15日	水	ごはん・のっぺい汁・鯖の塩焼き・キャベツのおかかマヨ和え・カットゼリーみかん	米/里芋・ほたてがし・人参・つきこん・しいたけ・かまぼこ/さば/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ・かつお節/カットゼリーみかん	452kcal 15.7g 1.8g	ビスケット	桃のケーキ
3月16日 リクエスト献立	木	アップルパン・豆乳コーンポタージュ・鶏のから揚げ・海苔酢和え・クレープ	アップルパン/とうもろこし・玉ねぎ・豆乳・ホワイトルウ/鶏肉・にんにく・しょうが/ほうれん草・もやし・シーチキン・のり/クレープ	560kcal 22.0g 2.8g	バナナ	おにぎり