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

2024.3

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	１．２歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
3月1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/はんぺん・えのきたけ・鶏肉・ほうれん草/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/カップゼリーの素・白桃缶・黄桃缶・みかん缶・ホイップ	366kcal 14.4g 2.2g	まめぴよ ココア	かっぱ えびせん
3月4日 お別れ会	月	ハッシュドポーク・豆腐ときのこのスープ・キャベツときゅうりのマヨ和え・三色花ゼリー	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ハヤシルウ・ケチャップ/豆腐・ベーコン・しめじ・えのきたけ/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/三色花ゼリー	481kcal 15.2g 2.2g	りんご	ふラスク
3月5日	火	生姜醤油ラーメン・カラフルサラダ・フルーツポンチ	中華麺・豚肉・人参・しなちく・もやし・ねぎ・ほうれん草・なると/キャベツ・きゅうり・パプリカ・人参・とうもろこし・はむ・チーズ/白桃缶・みかん缶・バナナ	466kcal 20.6g 2.1g	ひこうき ビスケット	ホットケーキ
3月6日	水	ふりかけごはん・芋煮・ひじきサラダ・オレンジ	米・ふりかけ/里芋・豚肉・ごぼう・つきこん・まいたけ・ねぎ/ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	434kcal 15.4g 1.4g	白桃缶	ポテコ
3月7日	木	バターロール・具沢山コンソメスープ・野菜チキングラタン・ヨーグルト	バターロール/じゃが芋・人参・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/鶏肉・里芋・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・シチュールウ・チーズ/ヨーグルト	471kcal 19.5g 3.0g	星たべよ	おにぎり
3月8日	金	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・タラのから揚げ・ほうれん草のポン酢和え・バナナ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/タラ・片栗粉/ほうれん草・人参・もやし/バナナ	384kcal 16.6g 2.2g	おやつ ソーセージ	桃のケーキ
3月11日	月	わかめごはん・けんちん汁・たまご焼き・三色和え・オレンジ	米・わかめ/豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ/卵焼き/ほうれん草・もやし・人参・削り節/オレンジ	351kcal 16.5g 1.8g	バナナ	焼きじゃが カレー味
3月12日 リクエスト献立	火	きなこ揚げパン・春雨スープ・鶏のから揚げ・海苔酢和え・カットゼリーマスカット	きなこ揚げパン/春雨・小松菜・玉ねぎ・ハム/鶏肉・しょうが・にんにく・米粉/ほうれん草・もやし・シーチキン・のり/カットゼリーマスカット	423kcal 15.4g 1.5g	豆乳クッキー	おにぎり
3月13日	水	ごはん・米粉みぞれ汁・魚の西京焼き・レンコンの胡麻マヨ和え・バナナ	米/なめこ・人参・大根・米粉/さけ/レンコン・人参・きゅうり・ちくわ・ごま・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	425kcal 16.4g 1.7g	黄桃缶	ぱりんこ ばかうけ
3月14日	木	回鍋肉丼・チンゲン菜とコーンのスープ・わかめときゅうりの酢の物	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・しょうが・甜麺醤/チンゲン菜・じゃが芋・とうもろこし・しめじ・ベーコン/わかめ・きゅうり・みかん缶	386kcal 16.0g 2.6g	ぽたぽた焼き	野菜のチヂミ
3月15日	金	ごはん・のっぺい汁・鶏肉の香草焼き・キャベツとしらすのサラダ・チーズ	米/里芋・ほたてがい・人参・つきこん・しいたけ・かまぼこ/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・カレー粉/キャベツ・人参・もやし・しらす干し/チーズ	443kcal 22.6g 2.6g	オレンジ	サッポロポテト
3月18日	月	味噌煮込み風うどん・きゅうりと大根のサラダ・フルーツ杏仁	うどん・鶏肉・ごぼう・白菜・ねぎ・油揚げ・しいたけ・かまぼこ/きゅうり・大根・ハム/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	419kcal 16.9g 2.6g	ジャム ヨーグルト	蒸しパン （ハムコーン）
3月19日	火	ごはん・えのきと小松菜のすまし汁・まぐろの竜田揚げ・キャベツのさっぱりサラダ・フルーチェ	米/えのきたけ・小松菜・人参/まぐろ/キャベツ・きゅうり・人参・ハム/ももフルーチェ・豆乳	408kcal 18.9g 1.7g	オレンジ	たべっこ ベイビー
3月21日 リクエスト献立	木	ハンバーガー・豆乳コーンポタージュ・ポテトサラダ・いちごクレープ	丸パン・ハンバーガー/とうもろこし・玉ねぎ・豆乳・シチュールウ・パセリ/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/クレープ	505kcal 19.0g 2.7g	バナナ	おにぎり