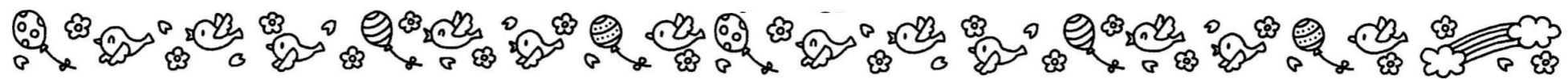




# 3月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.3

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3日 お別れ会	月	ちらし寿司・かまぼこのすまし汁・キャベツのゆかり和え・三色花ゼリー	米・ちらしの葉・鮭フレーク・たまご・さやえんどう/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草・鶏肉/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/ゼリー	358kcal 13.0g 2.1g	バナナ	ポテコ
3月4日	火	あんかけ野菜うどん・ひじきサラダ・フルーツ杏仁	うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ちくわ/ひじき・キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし・シーチキン/杏仁豆腐・フルーツミックス	462kcal 16.6g 2.3g	ビスケット	おにぎり
3月5日	水	ごはん・大根とキャベツのみそ汁・豚肉の甘酢炒め・もやしと人参の和風サラダ・オレンジ	米/大根・えのきたけ・キャベツ/豚肉・れんこん・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン/もやし・人参・とうもろこし・シーチキン/オレンジ	386kcal 17.7g 1.9g	白桃缶	蒸しパン (ココア)
3月6日	木	菜飯・肉じゃが・きすの天ぷら・ほうれん草とコーンのサラダ・バナナ	米・菜飯/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/きす/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/バナナ	452kcal 19.0g 1.9g	オレンジ	ふらスク
3月7日 誕生会	金	ハッシュドポーク・きのこのスープ・キャベツときゅうりのマヨ和え・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ/えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ベーコン/キャベツ・きゅうり・もやし・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/ゼリーの葉・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	498kcal 13.8g 2.4g	まめびよ いちご	かつぱ えびせん
3月10日 年長リクエスト	月	野菜味噌ラーメン・鶏のから揚げ・ポテトサラダ・りんごジュース	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・人参・もやし・キャベツ/にら・とうもろこし・みそ/鶏肉・米粉/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/りんごジュース	521kcal 20.5g 2.2g	ハッピーターン ミニ	おにぎり
3月11日	火	ごはん・大根とねぎのすまし汁・生揚げの味噌炒め・海苔酢和え・オレンジ	米/人参・大根・ねぎ・えのきたけ/生揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン・みそ/もやし・ほうれん草・のり・シーチキン/オレンジ	426kcal 19.1g 2.5g	バナナ	野菜の子チミ
3月12日	水	ごはん・豆腐と玉ねぎのみそ汁・鰯のかば焼き・和風ドレッシングサラダ・バナナ	米/豆腐・玉ねぎ/あじ・しょうが・片栗粉/きゅうり・キャベツ・人参・ハム/バナナ	400kcal 16.1g 2.0g	黄桃缶	ソフトサラダ ばかうけ
3月13日	木	高野豆腐のそぼろ丼・大根と白菜のあったかスープ・フルーツミックス	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・しょうが・高野豆腐/大根・白菜・ベーコン/みかん・白桃・パイナップル	412kcal 14.0g 0.8g	ミルメーク 牛乳	ホットケーキ
3月14日 年長リクエスト	金	チーズパン・野菜チキングラタン・春雨スープ・クレープ	チーズパン/鶏肉・じゃが芋・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・豆乳・薄力粉・シチュールウ/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/クレープ	485kcal 18.3g 2.3g	ひこうき ビスケット	ミニ肉まん