

令和3年度3月 予定献立表

玉の子保育園
作成栄養士 仲田栄子

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 南瓜とキノコのカレー もやしのツナ和え コンソメスープ オレンジ	2 あわごはん サンマの竜田揚げ チキナーイリチー なすのみそ汁 みかん	3 ちらし寿司 白身魚のピカタ 法蓮草のツナ和え アーサ汁 いちご	4 ごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 千切り大根のゴマ和え 白菜のみそ汁 バナナ	5 ごはん 鮭の洋風西京焼き レンコン入りひじき炒め ワカメと冬瓜のすまし汁 オレンジ	6 ♪お弁当会♪
おやつ	牛乳 誕生ケーキ	牛乳 黒糖蒸しパン	カルピス・三月菓子 ひなあられ	牛乳 キャベツとしらすのお好み焼き	牛乳 ミルクラスク	牛乳 みそ焼きおにぎり
昼食	8 ごはん 魚のコーン焼き 納豆和え 人参サラダ 大根のみそ汁	9 ごはん 肉みそ豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のすまし汁 バナナ	10 パン 鶏肉とキノコのシチュー 温野菜サラダ コンソメスープ りんご	11 あわごはん ポテトサラダ ナスの味噌炒め そうめん汁 オレンジ	12 麦ごはん ちくわのもみじ揚げ にんじんしりしりー チムシンジみそ汁 オレンジ	13 卒園式
おやつ	牛乳 スティックポテト	牛乳 きなこクッキー	牛乳 油味噌入り黒米おにぎり	牛乳 チンピン	牛乳 フレンチトースト	
昼食	15 ごはん 小魚のゴマ衣揚げ 冬瓜そぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	16 あわごはん カルシウムたっぷりグラタン グリーンサラダ 白菜ベーコンスープ りんご	17 野菜そば 納豆カレーかき揚げ インゲンゴマ和え バナナ	18 麦ごはん 豆腐の中華あんかけ ブロッコリーサラダ 豚汁 オレンジ	19 ごはん 魚フライタルタルソース キャベツサラダ ゆし豆腐 りんご	20 春分の日(休園)
おやつ	牛乳 ウイナーロールサンド	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 もずく入りヒラヤーチー	牛乳 お芋とレーズンの蒸しパン	牛乳 ミニピザ	
昼食	22 ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーソテー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	23 ハヤシライス マカロニサラダ 小松菜と麩のすまし汁 りんご	24 ごはん 鮭のクリーム煮 三色ソテー コンソメスープ りんご	25 ごはん チキン唐揚げ ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 オレンジ	26 あわごはん 魚のもみじ焼き クープイリチー イナムドウチ バナナ	27 親子丼 もやしナムル ほうれん草のみそ汁 バナナ
おやつ	牛乳 メロンパン風クッキー	牛乳 さつま芋天ぷら	牛乳 ワカメおにぎり	牛乳 しらすトースト	麦茶 ウエハース いちごミルクムース	麦茶 青菜おにぎり
昼食	29 クワアージュシー 魚天ぷら かりかりきゅうり ほうれん草のすまし汁 バナナ	30 新年度準備 (お弁当持参)	31 新年度準備 (お弁当持参)			
おやつ	牛乳 ツナカレーおにぎり					

※児童の年齢、保育所の行事、給食材料などの都合で、献立を変更することがあります。

