

令和5年度

3月 献立表

女塚保育園

今月の目標

見直そう!!正しいマナーで楽しい食事

上段:1,2歳児のおやつ

月

火

水

木

金

土

給食日より




☆今月の献立は黄組さんからのリクエスト献立です☆

- ・炊込みご飯 ・うどん ・シチュー ・あんかけ焼きそば ・チャーハン
 - ・ハヤシライス ・ラーメン ・から揚げ ・ほうれん草の納豆和え ・春巻き
 - ・肉じゃが ・鮭の焼焼き ・塩せんべい ・ホットケーキ ・プリン ・干し芋
 - ・スノーボールクッキー ・ぶくぶくせんべい ・りんごゼリー
- などのメニューが入っています

1 お別れ遠足

牛乳、クラッカー
ひな祭りちらし寿司
菜の花とツナの白和え
いちご
澄まし汁(てまり麩、三つ葉)



2 牛乳、クッキー
牛卵とじ丼
豆苗の和え物
りんご
味噌汁(豆腐、わかめ)

食事のマナーを確認しよう!

今年度も終わりに近づき、1年間で子ども達は大きく成長したと思います。小学校入学、進級に向けて、もう一度食事のマナーを見直して見ましょう。

4 牛乳、塩せんべい
ご飯
鮭の塩麹焼き
青梗菜の胡麻和え
ミニトマト
オレンジ
さつま芋と刻み昆布の味噌汁

牛乳、ぶくぶくせんべい

5 豆乳、クッキー
バターロール
鶏のから揚げ(甘酢あん)
サラサパサラダ
りんご
かぶのミルクスープ

麦茶、ふりかけおにぎり、スルメ

6 牛乳、小魚せんべい
チャーハン
南蛮サラダ
いちご
ワンタンスープ

牛乳、すいとん汁


7 豆乳、クラッカー
けんちんうどん
がんもの含め煮
きゅうり漬け
バナナ
小魚

牛乳、ホットケーキ

8 牛乳、ビスケット
ご飯
肉じゃが煮
ほうれん草の納豆和え
りんご
味噌汁(なめこ、葱)

牛乳、スノーボールクッキー

9 牛乳、カルシウムせんべい
肉味噌かけご飯
水菜とごぼうの和え物
いちご
卵とえのきの澄まし汁



牛乳、ビスケットサンド

①『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしつかりする。

②食器の位置を確認する。

11 牛乳、クラッカー
ご飯
ぶりの照り焼き
ブロッコリーのゆかり和え
ミニトマト
オレンジ
豆乳味噌汁

牛乳、マシュマロおこし

12 豆乳、クッキー
バターロール
チキンカツ(オーロラソース)
フレンチサラダ
いちご
オニオンスープ

牛乳、おかか海苔巻き、スルメ

13 牛乳、小魚せんべい
豚肉と根菜の炊込みご飯
ウインナー
水菜のピーナツ和え
りんご
味噌汁(かぼちゃ、わけぎ)

牛乳、きつねうどん

14 豆乳、カルシウムせんべい
ミートソーススパゲティ
マリネサラダ
バナナ
チキンスープ

麦茶、青のリトースト

15 牛乳、塩せんべい
ハヤシライス
海藻サラダ
いちご
小魚

牛乳、りんごゼリー、クラッカー

16 牛乳、ビスケット
ご飯
豚肉の生姜焼き
スイートポテトサラダ
オレンジ
味噌汁(豆苗、油揚げ)

牛乳、バナナマフィン

③背筋を伸ばし、ひじをつかないで食事する。

④お茶碗はきちんと持って食べる。

⑤食事中は食べ歩かない。

18 牛乳、クッキー
ご飯
煮魚
ほうれん草の海苔和え
ミニトマト
りんご
鶏肉とおからの味噌汁

牛乳、干し芋、オレンジ

19 豆乳、小魚せんべい
あんかけ焼きそば
蓮根の中華サラダ
バナナ
豆腐スープ

牛乳、ツナサンド

20 春分の日



21 豆乳、カルシウムせんべい
わかめご飯
春巻き
白菜ナムル
いちご
春雨スープ

牛乳、お楽しみケーキ

22 牛乳、塩せんべい
食パン(ジャム)
ホワイトシチュー
コーンレタスサラダ
バナナ
小魚


麦茶、二色ぼたもち

23 牛乳、ビスケット
ご飯
かに玉(甘酢あん)
ブロッコリーの和え物
いちご
切り干し大根の味噌汁

牛乳、苺ジャムパイ

⑥お箸を正しく持ち食事をします。

⑦三角食べをする。



25 牛乳、カルシウムせんべい
すき焼き丼
きゅうりの酢の物
りんご
味噌汁(小松菜、生揚げ)

牛乳、塩焼きそば

26 豆乳、塩せんべい
味噌ラーメン
揚げボール煮
水菜のフ레이크和え
バナナ
小魚

牛乳、コーンフ레이크クッキー

27 牛乳、クラッカー
ご飯
竹輪の磯部揚げ
ブロッコリーの塩昆布和え
人参の甘煮
いちご
豚汁

牛乳、プリン、せんべい

28 豆乳、小魚せんべい
バターロール
鶏肉のトマトソース煮
ひじきとポテトのサラダ
りんご
マカロニスープ

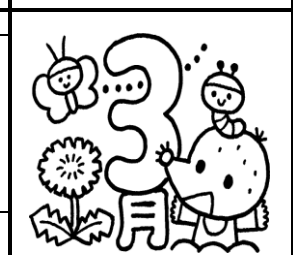
牛乳、梅しらすご飯、スルメ

29 牛乳、ビスケット
ご飯
魚の南部焼き
青梗菜の和え物
ミニトマト
オレンジ
高野豆腐の味噌汁

牛乳、レモンラスク

30 牛乳、クッキー
クリームスパゲティ
カラフルサラダ
バナナ
ポークスープ

牛乳、あんこの包み焼き



※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー609kcal タンパク質23.5g 3歳未満児/エネルギー518kcal タンパク質20g