

# 3月給食献立表 (幼児食)

めぐみ保育園



| 曜日        | 月 | 火                                      | 水                                      | 木                                       | 金   | 土                               |
|-----------|---|--|--|---|---|---------------------------------|
| 日付        |   | 1日                                     | 2日                                     | 3日                                      | 4日  | 5日                              |
| 屋食        |   | ごはん<br>カレイの煮付け<br>即席漬け<br>みそ汁<br>ヨーグルト | ミートソーススパゲッティ<br>キャベツのサラダ<br>スープ<br>ゼリー | ちらしおにぎり<br>松風焼き<br>筑前煮<br>すまし汁<br>フルーチェ | エビピラフ<br>チーズオムレツ<br>ブロッコリー<br>スープ<br>フルーツ | わかめうどん<br>ナムル<br>フルーツ           |
| 午後のおやつ    |   | お菓子<br>牛乳                              | お菓子<br>牛乳                              | お菓子<br>カルピス                             | お菓子<br>牛乳                                 | お菓子<br>牛乳                       |
| 身体を作る/動かす |   | カレイ/米                                  | 豚肉/パスタ                                 | 鮭/米・麩・こんにやく                             | 卵・えび・チーズ/米                                | 鶏肉/うどん                          |
| 身体を守る     |   | 人参・キャベツ・かぶ<br>ほうれん草                    | 玉葱・人参・きゅうり<br>キャベツ・コーン・わかめ             | コーン・きゅうり・青のり・玉葱・いんげん・蓮根・ごぼう・人参・ねぎ・椎茸    | 人参・玉葱・ブロッコリー・グリーンピース・キャベツ                 | 小松菜・玉葱・人参・もやし<br>わかめ・ぜんまい・ほうれん草 |

| 日付        | 7日   | 8日   | 9日  | 10日  | 11日                              | 12日 |
|-----------|--|--|---|--|----------------------------------|-----|
| 屋食        | ごはん<br>豚肉のごま味噌焼き<br>のり塩ナムル<br>春雨スープ<br>ゼリー | ごはん<br>鮭のコーンマヨ焼き<br>切り干し大根煮<br>みそ汁<br>フルーツ | ジャムチーズサンド<br>マカロニグラタン<br>温野菜<br>スープ<br>フルーツ | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>わかめとしらすの<br>カリカリサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト<br>お菓子<br>牛乳 | 納豆ごはん<br>ピーマンのきんぴら<br>豚汁<br>フルーツ | 卒園式 |
| 午後のおやつ    | お菓子<br>牛乳                                  | お菓子<br>牛乳                                  | お菓子<br>牛乳                                   | お菓子<br>牛乳  | お菓子<br>牛乳                        |     |
| 身体を作る/動かす | 豚肉/米・春雨                                    | 鮭/米・こんにやく                                  | 鶏肉・チーズ/食パン・油揚げ                              | 鶏肉・しらす/米・油揚げ   | 納豆・チーズ・豚肉/米                      |     |
| 身体を守る     | 玉葱・人参・もやし・白菜・のり・チンゲン菜・わかめ                  | コーン・いんげん・人参・小松菜・えのき・切り干し大根                 | ほうれん草・玉葱・大根・きゅうり・かぶ                         | コーン・枝豆・トマト・わかめ・もやし   | 青のり・ピーマン・ごぼう・人参・ねぎ・大根            |     |

★お別れバイキング★

| 日付        | 14日  | 15日   | 16日  | 17日                                  | 18日                           | 19日                                   |
|-----------|--|---|--|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 屋食        | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>中華風ポテトサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | ごはん<br>厚揚げのみそ炒め<br>キャベツとしらすの<br>おなか和え<br>すまし汁<br>ヨーグルト<br>お菓子<br>牛乳 | ラーメンセレクト<br>(醤油or味噌)<br>しゅうまい<br>にんじんしりしり<br>ゼリー | ごはん<br>チーズつくね<br>ごま和え<br>みそ汁<br>フルーツ | 三色丼<br>マカロニサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | 和風スパゲッティ<br>キャベツの塩昆布和え<br>スープ<br>フルーツ |
| 午後のおやつ    | インドサモサ<br>牛乳                               | お菓子<br>牛乳   | たくあんのみつぎおにぎり<br>麦茶                               | ココアボール<br>牛乳                         | レモンクッキー<br>牛乳                 | お菓子<br>牛乳                             |
| 身体を作る/動かす | 豚肉・かにかま/米・じゃが芋                             | 厚揚げ・しらす/米   | チャーシュー・鶏肉/ツナ/中華麺                                 | 鶏肉・チーズ・豆腐/米                          | 鶏肉・鮭・ハム/米・マカロニ                | ベーコン/パスタ                              |
| 身体を守る     | 玉葱・きゅうり・わかめ・キャベツ                           | ピーマン・なす・水菜・キャベツ・えのき・ほうれん草   | コーン・わかめ・葱・人参・いんげん                                | 玉葱・もやし・人参・いんげん・はくさい・絹さや              | もやし・人参・小松菜・コーン・きゅうり・わかめ・えのき   | 玉葱・椎茸・舞茸・キャベツ・きゅうり・のり                 |

| 日付        | 21日  | 22日                                     | 23日  | 24日                                    | 25日                              | 26日                         |
|-----------|------|---|--|--|----------------------------------|-----------------------------|
| 屋食        | 春分の日 | ごはん<br>エビマヨ<br>チンゲン菜の和え物<br>スープ<br>フルーツ | 焼きそば<br>ブロッコリーと<br>いものサラダ<br>わかめスープ<br>ゼリー | ごはん<br>鯖の焼きおろし煮<br>五色和え<br>みそ汁<br>フルーツ | カレーライス<br>シーザーサラダ<br>スープ<br>フルーツ | なめこうどん<br>じゃがベーコン焼き<br>フルーツ |
| 午後のおやつ    |      | ヨーグルト蒸しパン<br>牛乳                         | みそ揚げポテト<br>麦茶                              | スイートポテト<br>牛乳                          | お菓子<br>牛乳                        | お菓子<br>牛乳                   |
| 身体を作る/動かす |      | エビ・ハム/米                                 | 豚肉/中華麺・さつま芋                                | 鯖・ハム/米                                 | 豚肉・ベーコン・チーズ/米・じゃが芋               | 鶏肉・ベーコン/うどん・じゃが芋            |
| 身体を守る     |      | コーン・人参・チンゲン菜・えのき                        | 青のり・玉葱・キャベツ・人参・もやし・ブロッコリー・りんご・コーン・ねぎ・わかめ   | 葱・大根・人参・コーン・ほうれん草・なめこ                  | 玉葱・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・もやし          | 人参・なめこ・小松菜・グリーンピース          |

| 日付        | 28日  | 29日                                     | 30日  | 31日                                 |  |  |
|-----------|--|---|--|-------------------------------------|--|--|
| 屋食        | わかめおにぎり<br>塩からあげ<br>コロコロサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ | ごはん<br>豚肉のしぐれ煮<br>なめたけ和え<br>みそ汁<br>フルーツ | ピザトースト<br>シーフードサラダ<br>ミニトマト<br>コーンスープ<br>ゼリー | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ひじき煮<br>みそ汁<br>フルーツ |  |  |
| 午後のおやつ    | 抹茶プリン<br>麦茶                                | あじさいゼリー<br>麦茶                           | みそたんぼ<br>麦茶                                  | じゃこトースト<br>牛乳                       |  |  |
| 身体を作る/動かす | 鶏肉・ちくわ/米・油揚げ                               | 豚肉/米・こんにやく                              | エビ・チーズ/食パン                                   | 鮭/米・こんにやく・油揚げ                       |  |  |
| 身体を守る     | トマト・きゅうり・ほうれん草                             | ごぼう・なめこ・ほうれん草・人参・白菜・わかめ・玉葱              | ピーマン・コーン・玉葱・きゅうり・レタス・トマト                     | 大豆・蓮根・人参<br>枝豆・キャベツ・ひじき             |  |  |

