

3月給食献立表 (後期食)

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
昼食		軟飯 カレイの煮付け 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ キャベツのサラダ スープ ゼリー	軟飯 松風焼き 筑前煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリー スープ フルーツ	わかめうどん ナムル フルーツ
午後のおやつ		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		カレイ/米	豚肉/パスタ	鮭/米	鶏肉・チーズ/米	鶏肉/うどん
身体を守る		人参・キャベツ・かぶ ほうれん草	玉葱・人参・きゅうり キャベツ・わかめ	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 わかめ・ほうれん草

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	軟飯 豚肉のごま味噌焼き のり塩ナムル スープ ゼリー	軟飯 鮭の塩焼き 大根煮 みそ汁 フルーツ	食パン マカロニグラタン 温野菜 スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 わかめとしらすの カリカリサラダ みそ汁 ヨーグルト お菓子 麦茶	軟飯 ピーマンのきんぴら 納豆 豚汁 フルーツ	卒園式
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	
身体を作る/動かす	豚肉/米	鮭/米	鶏肉/食パン	鶏肉・しらす/米	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	いんげん・人参・小松菜・え のき・大根	ほうれん草・玉葱・大根・きゅ うり・かぶ	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
昼食	軟飯 豚肉煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 みそ炒め キャベツとしらすの おなか和え すまし汁 ヨーグルト お菓子 麦茶	ラーメンセレクト (醤油or味噌) にんじんしりしり ゼリー	軟飯 チーズつくね ごま和え みそ汁 フルーツ	軟飯 そぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	和風スパゲッティ キャベツの塩昆布和え スープ フルーツ
午後のおやつ	大根煮 麦茶	お菓子 麦茶	おじゃ 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	豚肉/米・じゃが芋	しらす/米	鶏肉・ツナ/中華麺	鶏肉・チーズ・豆腐/米	鶏肉・鮭/米・マカロニ	ツナ/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・キャベツ・え のき・ほうれん草	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・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
昼食	春分の日	軟飯 鶏肉煮 チンゲン菜の和え物 スープ フルーツ	焼きそば ブロッコリーと いものサラダ わかめスープ ゼリー	軟飯 鮭の焼きおろし煮 和えもの みそ汁 フルーツ	軟飯 肉じゃが サラダ スープ フルーツ	なめこうどん じゃがベーコン焼き フルーツ
午後のおやつ		パン粥 麦茶	じゃが芋煮 麦茶	南瓜の甘煮 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす		鶏肉/米	豚肉/中華麺・さつま芋	鮭/米	豚肉・チーズ/米・じゃが芋	鶏肉/うどん・じゃが芋
身体を守る		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・ねぎ・わかめ	葱・大根・人参・ほうれん草・ なめこ	玉葱・人参・きゅうり・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		
昼食	軟飯 鶏肉煮 コロコロサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 豚肉のしぐれ煮 和え物 みそ汁 フルーツ	食パン サラダ ミニトマト スープ ゼリー	軟飯 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁 フルーツ		
午後のおやつ	お菓子 麦茶	あじさいゼリー 麦茶	おじゃ 麦茶	パン粥 麦茶		
身体を作る/動かす	鶏肉/米	豚肉/米	チーズ/食パン	鮭/米		
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・玉葱・きゅうり・レタ ス・トマト	大豆・蓮根・人参 枝豆・キャベツ・ひじき		

