



3月献立予定表



社会福祉法人佳水会 上野保育園

日	曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ(乳児)	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	延長おやつ
2	月	にゅうめん	五目きんぴら	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・揚げパン	545	20.6	牛乳・せんべい
3	火	ちらし寿司風混ぜご飯	松風焼き・すまし汁・きんぴらごぼう	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ひなあられ	602	20.1	牛乳・フルーツ
4	水	味噌ラーメン	だいこんのうま煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おにぎり	598	22.4	牛乳・せんべい
5	木	ごはん	鶏肉の味噌胡麻焼き・煮びたし・すまし汁	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・かりんとう	546	20.5	牛乳・菓子
6	金	カレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・豆腐ドーナツ	610	20.8	リンゴジュース・菓子
7	土	鶏南蛮うどん	もやしと豚肉のチャンプルー	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	564	17.4	牛乳・せんべい
9	月	中華丼	春雨ソテー・ほうれん草と卵のスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ドーナツ	597	21.1	牛乳・菓子
10	火	ゆかりごはん	魚のマヨネーズ焼き・五目ひじき・味噌汁	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・フライドポテト	555	21.6	牛乳・せんべい
11	水	ジャージャー麺	豚肉とピーマンの炒め物	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ホットドック	639	23.5	牛乳・フルーツ
12	木	のりごはん	鶏の唐揚げ・野菜炒め・かぶのスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ポップコーン	573	16.9	牛乳・せんべい
13	金	ふりかけごはん	豆腐入りハンバーグ・人参グラッセ・野菜スープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	587	20.2	リンゴジュース・菓子
14	土	チャンポンうどん	生揚げ野菜の炒め物	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	584	19.8	牛乳・せんべい
16	月	にゅうめん	五目きんぴら	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・揚げパン	545	20.6	牛乳・せんべい
17	火	スパゲティマトソース	じゃが芋のソテー・わかめスープ	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・ジャムサンド	554	20.4	牛乳・菓子
18	水	味噌ラーメン	だいこんのうま煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おにぎり	598	22.4	牛乳・せんべい
19	木	ごはん	鶏肉の味噌胡麻焼き・煮びたし・すまし汁	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・かりんとう	546	20.5	牛乳・菓子
21	土	鶏南蛮うどん	もやしと豚肉のチャンプルー	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	564	17.4	牛乳・せんべい
23	月	中華丼	春雨ソテー・ほうれん草と卵のスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ドーナツ	597	21.1	牛乳・菓子
24	火	ゆかりごはん	魚のマヨネーズ焼き・五目ひじき・味噌汁	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・フライドポテト	555	21.6	牛乳・せんべい
25	水	ジャージャー麺	豚肉とピーマンの炒め物	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ホットドック	639	23.5	牛乳・フルーツ
26	木	のりごはん	鶏の唐揚げ・野菜炒め・かぶのスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ポップコーン	573	16.9	牛乳・せんべい
27	金	ふりかけごはん	豆腐入りハンバーグ・人参グラッセ・野菜スープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	587	20.2	リンゴジュース・菓子
28	土	チャンポンうどん	生揚げ野菜の炒め物	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	584	19.8	牛乳・せんべい
30	月	カレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・豆腐ドーナツ	610	20.8	リンゴジュース・菓子
31	火	スパゲティマトソース	じゃが芋のソテー・わかめスープ	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・ジャムサンド	554	20.4	牛乳・菓子

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。