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
1	金	ちらし寿司	豆腐入り松風焼き・すまし汁（えのき・ねぎ・麩）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ひなあられ・ロールケーキ	520	21.8
2	土	カレーうどん	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	519	20
4	月	ごはん	クリームシチュー・ブロッコリーのソテー・野菜スープ（しめじ）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・グレープゼリー	602	22.1
5	火	醤油ラーメン	五目きんぴら	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・おかかおにぎり	534	20.4
6	水	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・野菜スープ（キャベツ）	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・クッキー	580	19.3
7	木	きのこの炊き込みご飯	魚のマヨネーズ焼き（鮭）・五目ひじき・味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・カステラ	576	26.1
8	金	スパゲティミートソース	じゃが芋のソテー・たまごスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ジャムサンド	624	26.4
9	土	わかめうどん	じゃが芋のそぼろ煮	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	577	20.1
11	月	カレーライス	キャベツのソテー（キャベツ・アスパラ）・ネギ入りわかめスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ドーナツ	652	19.8
12	火	ゆかりごはん	豆腐入りハンバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	麦茶・カップヨーグルト	572	22.2
13	水	タンメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・揚げパン	566	24.1
14	木	ごはん	マーボー豆腐・ナムル風煮びたし・だいこんのスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	530	19.7
15	金	ふりかけご飯	豆腐入り松風焼き・すまし汁（はんぺん）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ロールケーキ	489	19.8
16	土	カレーうどん	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	519	20
18	月	わかめごはん	おでん・青菜のおかか煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・プリン	518	23.6
19	火	醤油ラーメン	五目きんぴら	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・おかかおにぎり	534	20.4
21	木	きのこの炊き込みご飯	魚のマヨネーズ焼き（鮭）・五目ひじき・味噌汁	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・カステラ	576	26.1
22	金	スパゲティミートソース	じゃが芋のソテー・たまごスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ジャムサンド	624	26.4
22	土	わかめうどん	じゃが芋のそぼろ煮	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	577	20.1
25	月	カレーライス	キャベツのソテー（キャベツ・アスパラ）・ネギ入りわかめスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ホットケーキ	652	19.8
26	火	ゆかりごはん	豆腐入りハンバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	麦茶・カップヨーグルト	572	22.2
27	水	味噌ラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・揚げパン	581	25.5
28	木	ごはん	マーボー豆腐・ナムル風煮びたし・だいこんのスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	530	19.7
29	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・野菜スープ（キャベツ）	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・クッキー	580	19.3

※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。