



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
2	月	マーボー丼	ナムル風煮びたし・大根のスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ホットケーキ(米粉)	517	20.1
3	火	ちらし寿司風混ぜご飯	カレイのねぎ焼き・切り干し大根の煮物・すまし汁(えのき他)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・ひな祭り三色ゼリー	556	24.8
4	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・ピザトースト	606	27.2
5	木	カレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ(わかめ・豆腐)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・マカロニきな粉	564	21.2
6	金	鶏肉ときのこのクリームパスタ	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)・豆腐のスープ	フルーツ	リンゴジュース・ポーロ	牛乳・ウインナードック	605	25.6
7	土	わかめうどん	厚揚げと白菜の煮物	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	473	19.4
9	月	きのこの炊き込みご飯	魚のマヨネーズ焼き・白菜のおかか和え・味噌汁(豆腐など)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・揚げパン	609	27.5
10	火	豚丼	キャベツとツナの胡麻和え・味噌汁(里芋・油揚げ・ねぎ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・焼きそば	570	27.3
11	水	醤油ラーメン	五目きんぴら	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・わかめおにぎり	534	19.7
12	木	ごはん	豆腐入りハンバーグ・ゆでブロッコリー・コーンスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	503	21.7
13	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・キャベツのおかか和え・味噌汁(白菜・人参・えのき)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	569	20.4
14	土	カレーうどん	れんこんのバターしょうゆ炒め	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	444	16.3
16	月	マーボー丼	ナムル風煮びたし・大根のスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ドーナツ	517	20.1
17	火	ごま塩ごはん	カレイのねぎ焼き・切り干し大根の煮物・すまし汁(えのき他)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・お麩ラスク	435	20.1
18	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・フレンチトースト	597	25.4
19	木	ドライカレー	醤油フレンチ・わかめスープ(わかめ・豆腐)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・マカロニきな粉	517	25.4
21	土	わかめうどん	厚揚げと白菜の煮物	フルーツ	牛乳	牛乳・菓子パン	473	19.4
23	月	きのこの炊き込みご飯	魚のマヨネーズ焼き・白菜のおかか和え・味噌汁(豆腐など)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・揚げパン	609	27.5
24	火	豚丼	キャベツとツナの胡麻和え・味噌汁(里芋・油揚げ・ねぎ)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・焼きそば	570	27.3
25	水	味噌ラーメン	五目きんぴら	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・わかめおにぎり	534	20.2
26	木	ごはん	豆腐入りハンバーグ・ゆでブロッコリー・コーンスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	503	21.7
27	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・キャベツのおかか和え・味噌汁(白菜・人参・えのき)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	569	20.4
30	月	鶏肉ときのこのクリームパスタ	野菜炒め(キャベツ・ウインナー)・豆腐のスープ	フルーツ	リンゴジュース・ポーロ	牛乳・ウインナードック	605	25.6
31	火	カレーうどん	れんこんのバターしょうゆ炒め	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・お好み焼き(米粉)	442	16.8

※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。