

2019年度

3月 献立表

阿佐谷保育園

日 曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 日				
2 月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	もちもちチーズパン 果物 牛乳	634	24.5
3 火	ちらし寿司 潮汁 魚の竜田揚げ さつま芋の甘煮 菜の花のお浸し 麦茶	桜餅 ひなあられ 果物 牛乳	585	25.2
4 水	ふりかけご飯 かぶの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 麦茶	ホットドッグ 酢ごぼう 果物 牛乳	586	24.4
5 木	鶏塩ラーメン 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 牛乳	フルーツ羹 果物 牛乳	590	24.8
6 金	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳	586	20.6
7 土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
8 日				
9 月	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	648	15.4
10 火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 麦茶	茶飯おにぎり こんにやくと昆布の煮物 果物 牛乳	616	25.3
11 水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 麦茶	きな粉揚げパン 果物 牛乳	608	23.5
12 木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 麦茶	豆乳ブラウニー 果物 牛乳	586	26.6
13 金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	しらすおにぎり こんにやくの味噌煮 果物 牛乳	568	21.3
14 土	赤飯 すまし汁 唐揚げ ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	土曜献立		
15 日				
16 月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏の照り焼き 隠元の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 牛乳	スコーン 果物 牛乳	621	19.8
17 火	ロールパン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	583	20.3
18 水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	カレーパン 果物 牛乳	640	23.6
19 木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	オレンジケーキ 果物 牛乳	615	23.2
20 金	春分の日			
21 土	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー クリームポテト 牛乳	土曜献立		
22 日				
23 月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	菓子パン 果物 牛乳	588	24.2
24 火	ロールパン 野菜スープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	616	24.3
25 水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 菜の花のお浸し 麦茶	しらすトースト 果物 牛乳	584	27.4
26 木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜の炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	ジャムパン 果物 牛乳	614	24.3
27 金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 麦茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	596	22.9
28 土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立		
29 日				
30 月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	プーリー 果物 牛乳	563	18.6
31 火	ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 牛乳	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	581	20.6

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。