小ヶ倉こども園

2024年03月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳、バナナ	2 牛乳、マンナビスケット
昼食					ちらし寿司、手羽中の煮物、ブロッコリーのドレッシングがけ、菜の花と手まり麩のお吸い物、いちご	ごはん、じゃがいものそぼろ煮、枝豆（以上児）、きのこ汁、バナナ
午後					カルピス、ロールケーキ（いちご）、ひなあられ	牛乳、雪の宿、かりんとう
午前	4 牛乳、バナナ	5 ひとくちビスケット	6 牛乳、ぽんかん	7 牛乳、バナナ	8 ヨーグルト	9 牛乳、マンナウエハース
昼食	ごはん、レバーのトマト煮、きゅうりもみ、春雨スープ、りんご		ごはん、大豆コーンチャウダー、玉子焼き、花野菜のドレッシングがけ、バナナ	もち麦ごはん、鮭の塩焼き、ひじきの炒め煮、トマト、なめこ汁、りんご	ごはん、鶏のからあげごま風味、ジャーマンポテト、ころころサラダ、わかめスープ、フルーツ盛り	ごはん、筑前煮、にんじんきんぴら（以上児）、厚揚げの味噌汁、バナナ
午後	牛乳、小魚アーモンド	ハーベスト、まがりせんべい	牛乳、グラノーラパン	牛乳、ほうれん草パンケーキ	ココアミルク、ミニエクレア、Caウエハース	牛乳、幼児ビスケット、Caせんべい
午前	11 牛乳、バナナ	12 牛乳、ぽんかん	13 牛乳、りんご	14 牛乳、ぽんかん	15 牛乳、バナナ	16 おこめボール
昼食	ごはん、魚の磯フライ、大根サラダ、南瓜の味噌汁、りんご	牛乳パン、和風パスタ、ジュリアンスープ、ひじきと大豆のサラダ、バナナ	麦ごはん、白身魚のカレーグラタン、三色サラダ、コンソメスープ、でこぽん	ごはん、すき焼き、すまし汁、バナナ	ごはん、照焼魚、ひよこ豆のサラダ、五目味噌汁、でこぽん	
午後	牛乳、金時豆の甘煮、おやつ昆布	お茶、昆布おにぎり	牛乳、ラスク（きな粉）	牛乳、じゃこ入りごはんのお焼き	ミルクティー（以上児）、チョコデニッシュ	ビスコ、源氏パイ
午前	18 牛乳、ぽんかん	19 牛乳、りんご	20	21 牛乳、ぽんかん	22 牛乳、バナナ	23 牛乳、コーンフレーク
昼食	麦ごはん、大豆のかき揚げ、海藻サラダ、うす揚げの味噌汁、りんご	ごはん、カレーライス、彩りサラダ（以上児）、野菜スープ（未満児）、ぽんかん	春分の日	ごはん、豆腐の肉みそ炒め、小松菜とにんじんのおかか和え、具だくさんかき玉汁、バナナ	十六穀ごはん、魚の天ぷら、野菜の炒り卵、豆乳汁、りんご	ごはん、ひじきと大豆の煮物、南瓜のソテー（以上児）、バナナ、大根の味噌汁
午後	牛乳、焼き芋	牛乳、ホットケーキ		牛乳、カップケーキ（ココア）	ヨーグルト、プチえび	牛乳、ルヴァンクラッカー、かりんとう
午前	25 牛乳、りんご	26 牛乳、バナナ	27 牛乳、ぽんかん	28 牛乳、バナナ	29 牛乳、りんご	30 牛乳、ソフトせんべい
昼食	もち麦ごはん、炒り豆腐、アスパラのクリームマヨ焼き、トマト、きのこの味噌汁、でこぽん	ごはん、魚の野菜あんかけ、南瓜の煮物、中華スープ、りんご	ごはん、ちゃんぽん、トマト、ほうれんそうとしらすのごま和え、でこぽん	グリンピースごはん、チーズ入りハンバーグ、にんじんとじゃこのきんぴら、白菜の味噌汁、りんご	ごはん、白身魚のムニエル（タルタルソース）、ボイル野菜、ミルクスープ、でこぽん	ごはん、きつねうどん、ブロッコリーの塩茹で、ウインナー、バナナ
午後	牛乳、ちくわの磯辺揚げ	牛乳、フレンチトースト	牛乳、サンドクラッカー	牛乳、キャロットケーキ	ミルクカルピス、チョコボルガ	牛乳、ココナッツサブレ、はごろもあられ

※午前おやつは未満児さんのみ提供します。
※1日、8日、15日、29日につきましては、未満児さんは牛乳を提供します。

◆12日に、以上児さんはラップおにぎりを手作りしてもらいます。
◇21日に、うめぐみさんはカップケーキクッキングをしてもらいます。

	エネルギー（kcal）	たん白質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
3歳以上児	521	20.6	17.1	1.9
3歳未満児	461	18.4	15.5	1.4