

食事だより

令和8年3月号 焼津南保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
日付	2	3	4	5	6
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すき(焼き豆腐、豚肉、糸こんに、人参、白菜、ちくわ) もやしときゅうりのあえもの(もやし、胡瓜、刻み海苔) わかめのみそしる(わかめ、油揚げ、葉ねぎ) 	<p><ひな祭りメニュー></p> <ul style="list-style-type: none"> ひなまつりずし(精白米、人参、蓮根、油揚げ、干椎茸、さやいんげん、コーン缶) まつかぜやき(鶏挽肉、豚挽肉、玉葱、人参、生姜) てまりふのすましじる(焼き麩、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンジャオロース(豚肉、ピーマン、筍、生姜、大蒜、長葱) しらすのチヨレギサラダ(しらす干し、サニーレタス、きゅうり、刻みのり) トマトのちゅうかスープ(玉葱、トマト、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(精白米、雑穀) にくじゃが(じゃがいも、玉葱、人参、豚肉、グリーンピース) きゅうりとわかめのすのもの(きゅうり、わかめ) だいこんのみそしる(大根、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) ちくわのポトやき(竹輪、玉葱、コーン缶、人参、干椎茸) なっとうサラダ(納豆、胡瓜、ツナ缶、人参、レタス) じゃがいものみそしる(じゃがいも、玉葱)
午前おやつ	せんべい・むぎちや	クッキー・ぎゅうにゅう	クラッカー・むぎちや	ビスケット・むぎちや	バナナ・むぎちや
午後おやつ	おふのラスク・ぎゅうにゅう	プリンアラモード・とうにゅうカルピス	パンブキンドーナツ・ぎゅうにゅう	やきそば・むぎちや	せんべい・ぎゅうにゅう
日付	9	10	11	12	13
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくとピーマンのいためもの(豚肉、ピーマン、春雨、人参、コーン缶、大蒜) ちゅうかサラダ(キャベツ、きゅうり、ハム) わかめスープ(わかめ、長葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃとなまあげのにつけ(かぼちゃ、生揚げ) はくさいのおひたし(白菜、人参) なめこのみそしる(なめこ、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ(豚挽肉、玉葱) マカロニサラダ(マカロニ、人参、胡瓜) コーンとたまねぎのスープ(玉葱、クリームコーン缶、パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ツナカレーライス(精白米、ツナ缶、じゃがいも、人参、玉葱、グリーンピース) かいそうサラダ(かいそうミックス、レタス、胡瓜) ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) はんぺんフライ(黒はんぺん) こまつなとえのきのいそあえ(小松菜、えのき、海苔の佃煮) そうめんのすましじる(そうめん、人参、玉葱、油揚げ、葉ねぎ)
午前おやつ	ポーロ・むぎちや	ビスコ・ぎゅうにゅう	ラムネ・むぎちや	せんべい・むぎちや	オレンジ・むぎちや
午後おやつ	レーズンむしパン・ぎゅうにゅう	フルーツポンチ・ぎゅうにゅう	フライドポテト(あおのり)・むぎちや	さくさくあんぱん・むぎちや	ビスケット・ぎゅうにゅう
日付	16	17	18	19	20
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> むぎごはん(精白米、押麦) がんものやさいあんかけ(がんもどき、人参、玉葱、長葱) ブロッコリーのおかかあえ(ブロッコリー、かつお節) さつまいのみそしる(玉葱、さつま芋、ほうれん草) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さけのコーンクリームソースがけ(鮭、玉葱、クリームコーン缶) ひじきのいために(干ひじき、人参、糸こんに、油揚げ、さやいんげん) かぼちゃのみそしる(かぼちゃ、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティナポリタン(ソフト麺、ベーコン、玉葱、ピーマン) なまやさいサラダ(レタス、胡瓜、人参) とうにゅうスープ(豆乳、コーン缶、玉葱、人参、パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) とりにくとレバーのあまからあげ(鶏肉、豚レバー、大豆、グリーンピース) もやしとハムのサラダ(もやし、胡瓜、ハム) こまつなのみそしる(玉葱、小松菜、油揚げ) 	春分の日
午前おやつ	せんべい・ぎゅうにゅう	ポーロ・むぎちや	バナナ・むぎちや	クラッカー・ぎゅうにゅう	
午後おやつ	マシュマロおこし・むぎちや	スティックカレーパン・ぎゅうにゅう	クッキー・ぎゅうにゅう	キャラメルパウンド・ぎゅうにゅう	
日付	23	24	25	26	27
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なすとぶたにくのみそいため(人参、豚肉、なす、玉葱) ほうれんそうのおひたし(ほうれんそう、人参) えのきのすましじる(えのき、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふのちゅうかいため(豆腐、豚肉、人参、ピーマン、筍、干椎茸、大蒜) やみついききゅうり(胡瓜、大蒜) ちんげんさいのスープ(チンゲン菜、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) とりにくのしおこうじづけやき(鶏肉) キャベツのゆかりあえ(キャベツ、ゆかり) ごもくじる(大根、人参、油揚げ、長葱、牛蒡) 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン シチュー(豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、豆乳、グリーンピース) トマトサラダ(トマト、玉葱、パセリ) ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> さくらごはん(精白米) わかどりのからあげ(鶏肉、生姜) ハムとらっきょうのサラダ(ハム、胡瓜、らっきょう) コンソメスープ(人参、玉葱、パセリ)
午前おやつ	チーズ・むぎちや	ビスコ・ぎゅうにゅう	ポーロ・むぎちや	クッキー・ぎゅうにゅう	りんご・むぎちや
午後おやつ	こめこのことうむしパン・とうにゅう	バナナ・ぎゅうにゅう	とうにゅうくずもち・むぎちや	さけおにぎり・りよくちや	せんべい・ジョア

◎午前おやつは0・1歳児になります

◎希望保育…7日パン・麦茶・ポーロ、14日パン・麦茶、21日パン・麦茶・せんべい、28日パン・麦茶・ウエハース

★印は、“なかよし給食”“なかよしおやつ”になります。

3月の平均栄養量

栄養量	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	409kcal	14.4g	12.2g	1.3g
幼児	463kcal	16.7g	13.7g	1.6g