

# 3 かつ の こ ん だ て



## <お知らせ>

3日(火) 3月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いいたします。  
 10日(火) おわかれ会の日です。全園児完全給食になります。お箸を忘れないようお願いいたします。  
 19日(木) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)  
 25日(水) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)

## 煙山保育園

日 曜日	午前おやつ		おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児	未満児			未満児	以上児
2月	干し芋		鶏肉のマーメイド焼き 大根と麩の煮物 青菜のお浸し なめこ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 麩ラスク	牛乳 麩ラスク
お誕生会 3火	くだもの		ちらし寿司 ほうれん草グラタン ポテト 菜の花のツナマヨ和え あさりのすまし汁 三色花ゼリー	ちらし 寿司	カルピス ひなまつりケーキ	カルピス ひなまつりケーキ
4水	りんご ジュース		たらフライ 春雨のカレー炒め コールスロー ハヤシシチュー くだもの	キャロット ライス	牛乳 ココアスコーン	牛乳 ココアスコーン
5木	ヨーグルト		擬製豆腐 すき昆布の煮物 青菜のおかか和え さつまいものみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
6金	お菓子		かわいいの西京焼き 厚揚げの煮物 キャベツの甘酢和え わかめのみそ汁 くだもの	麦ごはん	フルーツポンチ	フルーツポンチ
7土	お菓子		肉団子 うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 スティックパン	牛乳 スティックパン
9月	チーズ		菜の花のキッシュ ポークビーンズ ラーメンサラダ キャベツスープ くだもの	コーン ライス	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ボンデケーキ
おわかれ会 10火	お菓子		おたのしみ献立		富士山ゼリー	富士山ゼリー
11水	ぶどう ジュース		ぶりのカレー風味焼き 五目豆 春雨サラダ ひき肉のみそ汁 くだもの	おかか ごはん	牛乳 かんぱん	牛乳 かんぱん
12木	くだもの		マーボー厚揚げ キャベツ餃子 青菜のナムル 茎わかめスープ くだもの	麦ごはん	りんごジュース チーズケーキ	りんごジュース チーズケーキ
13金	ヨーグルト		豚肉のりんご漬け焼き 高野豆腐の煮物 海藻サラダ 青菜のみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	お茶 炊き込みごはん	お茶 明けがらす
14土	お菓子		ショーロンポー ビーフンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
16月	くだもの		タンダリーチキン 卵の花炒め ポテトサラダ 春雨スープ くだもの	さつまいも ごはん	牛乳 ブラウニー	牛乳 ブラウニー
17火	ヨーグルト		鮭の塩焼き 切干大根の煮物 磯辺和え 白菜のみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 梅しらすおにぎり	お茶 梅しらすおにぎり
18水	野菜 ジュース		とんかつ ビーフンソテー じゃこサラダ にらたま汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 いちごケーキ	牛乳 いちご大福
19木	お菓子		お弁当の日		飲むヨーグルト クロワッサン	飲むヨーグルト クロワッサン
21土	お菓子		えびグラタン 洋風ワントンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 スイートブール	牛乳 スイートブール
23月	チーズ		豚つくね きんぴらごぼう 塩昆布和え 大根のみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
24火	くだもの		さわらの梅マヨ焼き 筑前煮 青菜のおろし和え 焼きのりのみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	お茶 チーズおかかおにぎり	お茶 チーズケーキ団子
25水	お菓子		チキンカツカレー ナン 福神漬 シーザーサラダ くだもの	麦ごはん	牛乳 ピザ	牛乳 ピザ
26木	ヨーグルト		鶏肉の香味焼き チャブチエ 五色なます キャベツのみそ汁 くだもの	炊き込み ごはん	ぶどうジュース バナナケーキ	ぶどうジュース バナナケーキ
27金	ジョア		酢豚 切干大根サラダ ワンタン汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 クロックムッシュ	お茶 クロックムッシュ
28土	お菓子		さばのみそ煮 豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
30月	お菓子		煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 さつまいも蒸しパン
31火	ヨーグルト		さばの塩焼き ひじきの煮物 干草和え せんべい汁 くだもの	麦ごはん	お茶 肉まん	お茶 肉まん

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※( )内は目標値です。



	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	490kcal(500)	415kcal(450)
たんぱく質	18.5g(21)	19.4g(23)
脂質	13.8g(14)	16.4g(16)
塩分	1.4g(1.4)	1.6g(1.6)