

# 3 がつ の こ ん だ て



## <お知らせ>

1日(金) 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。  
 7日(木) 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。  
 26日(火) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)  
 29日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いいたします。)

## 煙山保育園

日 曜日	午前おやつ		おひるの副食	午後おやつ	
	未満児			未満児	以上児
お誕生会 1 金	くだもの		ちらし寿司 ほうれん草グラタン 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
2 土	お菓子		チーズハンバーグ 春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド
4 月	くだもの		お好み焼き風卵焼き チンジャオロース バンバンジー もずくスープ くだもの	ひじき ごはん	牛乳 麩ラスク
5 火	ヨーグルト		鶏肉のマーマレード焼き 五目豆 青菜のお浸し 焼きのりのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	お茶 梅しらすおにぎり
6 水	りんご ジュース		さばの塩焼き すき昆布の煮物 キャベツのごま和え 大根のみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ジャムサンド
おわかれ会 7 木	お菓子		おたのしみ献立		富士山ゼリー
8 金	チーズ		たらの梅マヨ焼き 洋風炒り豆腐 ポパイサラダ パンプキンスープ くだもの	雑穀 ごはん	サラダうどん
9 土	お菓子		ぎょうざ ワンタン汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 スイートブール
11 月	ふかし芋		豚肉のしょうが焼き れんこんきんぴら じゃこサラダ わかめのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 かんぱん
12 火	お菓子		ぶりの梅みそ焼き 切干大根の煮物 千草和え なめこ汁 くだもの	おかか ごはん	赤ぶどうジュース チーズケーキ
13 水	野菜 ジュース		煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	牛乳 クロワッサン
14 木	ヨーグルト		スタミナチキン 麩じゃが マカロニサラダ ひじきと卵のスープ くだもの	コーン ライス	お茶 焼きうどん
15 金	くだもの		鮭のフライ ナポリタン コールスロー ハヤシチュー 紅白ゼリー	ロールパン	飲むヨーグルト お祝いクレープ
16 土			卒園式(紅白大福)		
18 月	くだもの		棒ぎょうざ マーボー豆腐 切干大根のサラダ 春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 ふわふわドーナツ
19 火	ぶどう ジュース		かれのいの西京焼き ひじきの煮物 青菜のおかか和え さつまいものみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	プリン 磯辺餅
21 木	ヨーグルト		豆腐グラタン ビーフソテー 海藻サラダ コーンスープ くだもの	キャロット ライス	野菜ジュース ピザ
22 金	ジョア		酢豚 三色ナムル ビーフ汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 プチオムライス
23 土	お菓子		鮭の塩焼き 豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド
25 月	ふかし芋		豚肉のりんご漬け焼き 高野豆腐の煮物 春雨サラダ 青菜のみそ汁 くだもの	豆ごはん	牛乳 ホットケーキ
26 火	ヨーグルト		チキンカツカレー ナン 福神漬 シーザーサラダ くだもの	雑穀 ごはん	りんごジュース マーブルパウンドケーキ
27 水	オレンジ ジュース		さわらの塩麩焼き 筑前煮 塩昆布和え にらたま汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ごまスコーン
28 木	くだもの		とんかつの卵とじ 五色なます ひつつみ汁 くだもの	かつ丼	お茶 ホットドック
29 金	お菓子		お弁当の日		ジョア みそがんづき
30 土	お菓子		肉団子 けんちん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 メロンパン

※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	496kcal(490)	428kcal(420)
たんぱく質	19.2g(21)	20.3g(22)
脂質	14.2g(13)	16.6g(17)
塩分	1.4g(1.5)	1.7g(1.6)