

3月 献立表

令和7年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
3月	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え グレープフルーツ 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌	米 砂糖 油 小切麩	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
10月	黒米入りご飯 ツナカレー 納豆和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	かつおフレーク 納豆	米 黒米 じゃが芋 油 青りんごゼリーの素	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
12水	スパゲティナポリタン ミルクスープ フレンチサラダ パイナップル 麦茶	ウインナー スキムミルク 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ ピーマン 人参 パセリ ほうれん草 キャベツ コーン パン缶	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
13木	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ フロコリーと玉子のサラダ オレンジ 麦茶	小豆 かつお節 鶏肉 鶏卵	米 もち米 ごま 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 しょうが フロコリー 大根 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
14金	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	豚肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 油	南瓜 えのき茸 パセリ 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
18火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 かつお節 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
	平均量	429	15.4	12.6	95	1.2
乳児	目標量					
	平均量	342	12.5	10.2	77	0.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア