



# 3がつ 献立表



佐沼明星こども園 令和6年2月29日

		3歳未満児	全園児共通					
日	曜	午前おやつ	お	か	ず	お	や	つ
1	金	牛乳 せんべい	＜誕生会＞ちらし寿司 エビカツ 菜の花和え 花麩のすまし汁			麦茶	三色ゼリー	ひなあられ
2	土	せんべい	挽肉カレー グリーンサラダ ヨーグルト			牛乳 せんべい		
4	月	牛乳 ビスケット	ポークチャップ 蓮根の揚げびたし えのきの味噌汁			牛乳 ♪豆腐とごまのドーナツ		
5	火	ヨーグルト	ワカサギの天ぷら なめ苺和え 高野豆腐の生姜スープ			カルピス サブレ		
6	水	野菜ジュース せんべい	擬製豆腐 さつまいもの甘煮 キャベツの味噌汁 デコポン			牛乳 ♪ジャムサンド		
7	木	牛乳 せんべい	＜完全給食＞お楽しみ弁当 麦茶 メン子ちゃんゼリー			牛乳 チョコクレープ		
8	金	牛乳 せんべい	おからコロッケ コロコロサラダ つぼみ菜の味噌汁			牛乳 パナナ		
9	土	せんべい	＜お弁当の日＞			りんごジュース セサミスティック		
11	月	りんごジュース せんべい	豚肉の生姜焼き すき昆布の煮物 白菜の味噌汁			牛乳 ビスケット		
12	火	ゼリー	油麩の卵とじ 春雨の酢の物 かぶの味噌汁 デコポン			♪きつねうどん		
13	水	牛乳 せんべい	かき揚げ 煮つけ おくずかけ			麦茶 ぼたもち		
14	木	ヨーグルト	かじきのカレー煮 菜の花とささみのごま和え 玉ねぎの味噌汁			牛乳 ♪揚げパン		
15	金	牛乳 バナナ	鶏肉のさっぱり煮 野菜たっぷりかみかみサラダ 押し麦のスープ			牛乳 せんべい		
16	土	せんべい	ハヤシチュー ツナサラダ オレンジ			野菜ジュース パウムクーヘン		
18	月	牛乳 ビスコ	鮭のフライ ごぼうの青のりマヨネーズサラダ なめこの味噌汁			フルーツヨーグルト 麦茶 せんべい		
19	火	ゼリー	ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ			乳酸菌飲料 パイ		
20	水	★ ☆ ★ 春 分 の 日 ★ ☆ ★						
21	木	★ ☆ ★ 修 了 ・ 卒 園 式 ★ ☆ ★						
22	金	野菜ジュース せんべい	ポークカレー 魚介ナゲット 和風サラダ 麦茶			牛乳 ♪マシュポン		
23	土	せんべい	＜お弁当の日＞			りんごジュース どん焼き		
25	月	牛乳 せんべい	鶏肉の唐揚げ 青菜と竹輪の煮浸し わかめの味噌汁			牛乳 クラッカー		
26	火	りんごジュース せんべい	鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐の味噌汁			牛乳 かりんとう		
27	水	ヨーグルト	チンジャオロース 厚揚げと里芋の旨煮 中華味噌スープ			ココア のりせんべい		
28	木	牛乳 ビスケット	豆腐の四川風 アボカドポテトサラダ 大根の味噌汁			牛乳 コーンフレーク		
29	金	ゼリー	春巻き キャベツのツナ和え ふんわり卵スープ デコポン			牛乳 鉄ウエハース		
30	土	せんべい	肉団子スープ わかめとレタスのサラダ パナナ			野菜ジュース 芋けんぴ		

- ☆ ＜完全給食＞＜誕生会＞の日は3歳以上児も主食が出ます。
- ☆ ♪印は手作りおやつです。
- ☆ 発注の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

1ヵ月平均 (1人1日当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩含有量
3歳未満児	516kcal	19.2g	17.3g	1.6g
3歳以上児	602kcal	23.1g	21.5g	1.8g

