

献立表

2025/03月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	牛乳,ウエハース	塩タンメン,牛乳	
03	月	牛乳,せんべい	散らし寿司,肉団子のあんからめ,彩りサラダ,手毬麩のすまし汁(ほうれんそう),麦茶	牛乳,ヨーグルトケーキ
04	火	牛乳,ビスケット	ゆかりごはん,蒸しシューマイ,キャベツの磯あえ,みそ汁(なす),麦茶	牛乳,チーズサンド
05	水	牛乳,ビスケット	御飯,炒り豆腐,もやしとニラの和え物(ハム),みそ汁(はくさい),麦茶	牛乳,フレークスナック
06	木	牛乳,せんべい	ミートスパゲティ,りんご,野菜スープ(きゃべつ),麦茶	麦茶,ビスケット,ヨーグルト(みかん)
07	金	牛乳,ビスケット	ロールパン,クリームシチュー,スティックピクルス,麦茶	牛乳,いそべ芋もち
08	土	牛乳,ウエハース	カレー南蛮うどん,牛乳	
10	月	牛乳,ビスケット	御飯,大豆の磯煮,納豆あえ(こまつな),みそ汁(もやし),麦茶	牛乳,トースト(コーンマヨ)
11	火	牛乳,ビスケット	中華風肉味噌うどん,きゅうりの中華風漬物,豆腐スープ,麦茶	麦茶,おかかおにぎり
12	水	牛乳,ビスケット	ハヤシライス,コーンのサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,バターロールラスク
13	木	牛乳,せんべい	ハンバーグサンド,キャベツのツナあえ,だいこんのスープ(ベーコン),麦茶	牛乳,チーズケーキ
14	金	牛乳,せんべい	御飯,すき焼き風煮,ちくわいそべ揚げ,みそ汁(なめこ・ねぎ),麦茶	牛乳,おふラスク(ココア)
15	土	牛乳,ウエハース	ナポリタン,牛乳	
17	月	牛乳,ビスケット	御飯,野菜の煮物,小松菜ともやしのナムル,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),麦茶	牛乳,きなこおはぎ
18	火	牛乳,せんべい	ピラフ(コーン),えびフライ,鶏のから揚げ,マカロニサラダ,春雨スープ,麦茶	牛乳,フルーツサンド
19	水	牛乳,せんべい	わかめごはん,ぶりのごま焼き,キャベツの昆布あえ,のっぺい汁,麦茶	牛乳,マシュマロクラッカー
21	金	牛乳,ビスケット	マーボー豆腐丼,シルバーサラダ,みそ汁(しめじ・あげ),麦茶	牛乳,クロックムッシュ
24	月	牛乳,せんべい	塩タンメン,コールスローサラダ(マヨネーズ),ウインナー,麦茶	牛乳,帽子パン
25	火	牛乳,ビスケット	御飯,さわらのちゃんちゃん焼き,トマト,かき玉汁(チンゲン菜),麦茶	牛乳,いりこのカリカリおやつ,りんご
26	水	牛乳,ビスケット	御飯,レバーの胡麻ソースからめ,三色サラダ,みそ汁(切干・南瓜),麦茶	牛乳,いちごジャムサンド
27	木	牛乳,せんべい	ビビンバ丼,バナナ,豆腐みそ汁(わかめ),麦茶	牛乳,りんごゼリー
28	金	牛乳,ビスケット	カレーライス,アスパラマヨドレ和え,ヨーグルト,麦茶	牛乳,マドレーヌ
29	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,牛乳	
31	月	牛乳,せんべい	ハムチャーハン,春雨中華風あえ,わかめスープ(コーン),麦茶	牛乳,パンせんべい

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	578	23.6	22.8	322	2.2	539	0.38	0.6	24	4.3	2.7
3才未満児	436	17.9	17.2	234	1.7	421	0.29	0.45	18	3.3	2.1