2024年

3月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 牛乳	2
昼食					♡ひなまつりメニュー♡ ちらし寿司、野菜の肉巻き、菜の花のツナマヨ和え、あさりの潮汁風、３色ゼリー	炊き込みご飯、角切りサラダ、味噌汁、バナナ
午後					牛乳、ひなあられ、３色蒸しパン	麦茶、かっぱえびせん
午前	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9
昼食	御飯（麦入り）、豚肉と根菜のごま豆乳煮、小松菜とえのきの和え物、味噌汁、オレンジ	御飯、春巻き、ごぼうのサラダ、中華スープ、りんご	焼きそば、ひじきとコーンのサラダ、粉ふきいも、すまし汁、バナナ	焼き鮭としらすの２色丼、ブロッコリーの和え物、具だくさん汁、いちご	食パン（いちごジャム）、チキンマーマレード焼き、ビーンズサラダ、スープ、りんご	高野豆腐のそぼろ丼、小松菜のごま和え、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、黒糖ホットケーキ	牛乳、塩バター焼きいも	☆はるちゃんリクエスト☆ 牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、きな粉ドーナツ	牛乳、わかめおにぎり	麦茶、ビスケット
午前	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16
昼食	☆風斗くんリクエスト☆ ナン、バターチキンカレー、カチュンバル、じゃがいものサブジ、オレンジ	御飯、鰆の西京焼き、千草煮、けんちん汁、りんご	豆乳クリームスパゲッティ、ミックスベジサラダ、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ポークステーキ　和風おろしソース、千切りサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	☆海友くんリクエスト☆ ロールパン、ポークビーンズ、昆布サラダ、スープ、りんご	豚丼、ほうれん草と油揚げの和え物、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、豆乳くずもち	牛乳、ハムとコーンのカップケーキ	☆美蘭ちゃんリクエスト☆ 牛乳、キャラメルラスク	牛乳、マーブルパウンドケーキ	牛乳、具だくさんすいとん	麦茶、甘辛せんべい
午前	18 牛乳	19 牛乳	20	21 牛乳	22 牛乳	23
昼食	御飯（麦入り）、麻婆豆腐、中華きゅうり、中華スープ、りんご	御飯、レバーの甘辛揚げ、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、りんご		☆はるちゃんリクエスト☆ 御飯、おでん、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、いちご	食パン（ブルーベリージャム）、煮込みハンバーグ、れんこんサラダ、ポトフ、りんご	トリニータ丼、コロコロポテトサラダ、味噌汁、バナナ
午後	☆陽葵ちゃんリクエスト☆ 牛乳、スイートポテトケーキ	牛乳、人参ポッキー		牛乳、お好み揚げボール	牛乳、味噌焼きおにぎり	麦茶、キャラメルコーン
午前	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30
昼食	御飯（麦入り）、鶏と厚揚げの煮物、小松菜とちくわのごまマヨ和え、味噌汁、オレンジ	ビビンバ丼、里芋の和風ポテトサラダ、味噌汁、りんご	☆陽葵ちゃんリクエスト☆ 具だくさん豚汁うどん、かしわ天、いとこ煮、バナナ	御飯、鯖の味噌煮、ブロッコリーとトマトのマヨ和え、すまし汁、オレンジ	☆美蘭ちゃんリクエスト☆ ホットドッグ、花野菜サラダ、コーンソテー、豆乳クラムチャウダー、いちご	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、マヨコーンパン	☆風斗くんリクエスト☆ 牛乳、きな粉揚げパン	☆海友くんリクエスト☆ 牛乳、ココアプリン	牛乳、いなり寿司	

※献立は材料により変更になる場合があります。

３月は、ひな祭りや卒園式など１年の中でもイベントが多い時期です。今月は年長さんのリクエスト給食・おやつがあります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみですね！　４月の時には苦手だった食材も今では自分から進んで食べたり、『おいしかったよ！』と元気いっぱいに伝えてくれる子ども達の姿に成長を感じています。今年度も残り1ヶ月、子ども達の喜ぶ給食の提供をしていきます。☺

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	564	22.8	18.6	299	2.8	488	0.37	0.5	34	4.7	2.1
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	106	108	127	130	127	273	128	152	200	112	124
3才未満児	469	19.6	15.2	201	3.1	378	0.3	0.36	27	3.9	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	91	96	106	91	148	220	107	113	159	95	100

栄養士