

★のメニューはぞう組さんからのリクエストです♪

3月のこんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時 おやつ	昼食	3時おやつ
01	土		肉みそうどん, ちくわの磯辺炒め, りんご, 麦茶	牛乳, ホットケーキ
03	月	豆乳	《ひなまつり会》梅御飯, 鮭のコーンマヨ焼き, なばなとキャベツのごま和え, 花形にんじんの甘煮, ももゼリー, 麦茶	牛乳, いちごのカップケーキ
04	火	豆乳	白飯, 筑前煮, マカロニのトマト煮, わかめスープ	牛乳, きなこクリームサンド
05	水	豆乳	白飯, 八宝菜, ブロッコリーの和風マヨサラダ, 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
06	木	豆乳	カレー南蛮うどん, 白菜のサラダ, りんご	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
07	金	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, 春雨サラダ, 切干大根の煮物, にらのすまし汁	牛乳, ぜんざい
08	土		白飯, 肉と大根の煮物, ほうれん草のツナ和え, かぼちゃのグラッセ, 麦茶	牛乳, みそせんべい
10	月	豆乳	白飯, かじきフライ, ボイルキャベツ, 粉ふき芋, 豆麩のすまし汁	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
11	火	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 青菜とウインナーのソテー, ねぎと大根のみそ汁	牛乳, 焼きそば
12	水	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, 白菜の昆布和え, にんじんとえのきのかき玉汁	牛乳, 蒸しパン
13	木	豆乳	★みそラーメン, ひじきサラダ, りんご	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
14	金	豆乳	《誕生会/お別れパーティー》カレー炊き込みご飯, 鶏のから揚げ, ポパイサラダ, オニオンスープ, いちごババロア	牛乳, チーズフレンチトースト
15	土		五目うどん, もやしゆかりあえ, りんご	牛乳, わかめおにぎり
17	月	豆乳	白飯, やさいのそぼろ煮, 小松菜のごま和え, すき昆布の煮物, にらのかき玉汁	牛乳, マドレーヌ
18	火	豆乳	白飯, 魚の野菜あんかけ, かぼちゃの甘煮, 大根のみそ汁	牛乳, きなこだんご
19	水	豆乳	白飯, 豚肉のすき焼き風煮物, ブロッコリー, 焼きトマト, しめじのすまし汁, デコボン	牛乳, バタートースト
20	木		(春分の日)	
21	金	豆乳	白飯, タンドリーチキン, 3色ナムル, 磯辺さつまいも, みそスープ	牛乳, 煮豆
22	土		そっせん おめでとう! (卒園式)	
24	月	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, きのことサラダ, おからの炒り煮, わかめのみそ汁	牛乳, キャロットケーキ
25	火	豆乳	白飯, たらフライ, かぼちゃサラダ, 五目豆, キャベツのみそ汁	牛乳, おからドーナツ
26	水	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, ★ポテトサラダ, わかめの煮物, マカロニのコンソメスープ	牛乳, しょうゆだんご
27	木	豆乳	和風ミートスパゲティ, コールスローサラダ, デコボン	牛乳, しらすおにぎり
28	金	豆乳	白飯, ポークビーンズ, 大根とあげの煮物, 豆腐のみそ汁	牛乳, ヨーグルトケーキ
29	土		親子丼, 花野菜のごま和え, りんご, 麦茶	牛乳, しょうゆせんべい
31	月	豆乳	麦入りご飯, ★カレー, にんじんとみかんのサラダ, 麦茶	牛乳, パウンドケーキ

3月の 平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	512	21.2	15.3	222
目標量	523	20.9	14.5	236
3才未満児	429	18.5	12.9	186
目標量	444	17.8	12.3	204

3月の給食目標

みんなで楽しく食べましょう



※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。