



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	金	豆乳	<ひなまつり会>梅御飯, 鮭のコーンマヨ焼き, ほうれん草のごま和え, 花形にんじんの甘煮, ももゼリー, お茶	牛乳, いちごクリームサンド
02	土		白飯, 肉と大根の煮物, ブロッコリーのツナ和え, さつま芋の甘煮, お茶	牛乳, みそせんべい
04	月	豆乳	白飯, たらフライ, キャベツのおかか和え, かぼちゃの甘煮, かぶのみそ汁	牛乳, 煮豆
05	火	豆乳	白飯, 豚肉の香味炒め, 春雨サラダ, 野菜のうま煮, いらのすまし汁	牛乳, きなこだんご
06	水	豆乳	白飯, 筑前煮, 小松菜のおひたし, 粉ふき芋, わかめスープ	牛乳, サンドイッチ (たまご, いちご)
07	木	豆乳	★みそラーメン, 白菜のサラダ, りんご(0歳:人参の甘煮)	牛乳, ひじきおにぎり, 小魚
08	金	豆乳	白飯, 豚肉とたまねぎのソテー, もやしの中華風和え物, 切干大根の煮物, 豆腐のみそ汁	牛乳, みどりのホットケーキ
09	土		肉みそうどん, ちくわの磯辺炒め, りんご (0歳:さつまいも煮), お茶	牛乳, しょうゆせんべい
11	月	豆乳	白飯, マーボー豆腐, ブロッコリー, マカロニのトマト煮, しめじのすまし汁	牛乳, ぜんざい
12	火	豆乳	白飯, さばのみそ煮, ほうれん草の白あえ, じゃがいもの煮物, チンゲン菜のスープ	牛乳, 焼きそば
13	水	豆乳	白飯, 豚肉の甘酢炒め, 3色ナムル, キャベツと油揚げの炒め煮, なめこのみそ汁	牛乳, 蒸しパン
14	木	豆乳	五目うどん, ひじきサラダ, りんご	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
15	金	豆乳	<お別れパーティー>ガーリックライス, 鶏のから揚げ, ポパイサラダ, オニオンスープ, ひとくちケーキ	牛乳, おいものクッキー
16	土		白飯, 塩肉じゃが, 小松菜とツナのおひたし, たまごスープ	牛乳, ホットケーキ
18	月	豆乳	白飯, 八宝菜, チンゲン菜のごま酢あえ, 五目豆, 大根のみそ汁	牛乳, マドレーヌ
19	火	豆乳	★麦入りご飯, カレー, にんじんとみかんのサラダ(0歳:人参の甘煮), お茶	牛乳, ひじきドーナツ
20	水		(春分の日)	
21	木	豆乳	和風ミートスパゲティー, さつまいもの磯辺焼き, りんご (0歳:かぼちゃ煮), お茶	牛乳, わかめおにぎり, 小魚
22	金	豆乳	<誕生日会>カレー炊き込みご飯, 照り焼きチキン, ブロッコリー, ミニトマト, 和風ミルクスープ, いちごヨーグルト	牛乳, フレンチトースト
23	土		卒園式 おめでとう!	
25	月	豆乳	白飯, ポークビーンズ, 青菜のソテー, 春雨のすまし汁	牛乳, カップケーキ
26	火	豆乳	白飯, まぐろフライ, ボイルいんげんもやし, おからの炒り煮, しめじのみそ汁	牛乳, 青のりポテト
27	水	豆乳	白飯, 豚肉の生姜焼き, ボイルキャベツ, ミニトマト, わかめの煮物, 豆腐スープ	牛乳, しょうゆだんご
28	木	豆乳	白飯, 鶏肉の甘辛煮, 白菜のおかか和え, すき昆布の煮物, みそスープ	牛乳, キャロットケーキ
29	金	豆乳	★きつねうどん, かぼちゃサラダ, いちごのふるふるデザート	牛乳, しらすおにぎり
30	土		親子丼, フルーツサラダ (0歳:キャベツサラダ), チーズ, お茶	牛乳, ジャムパン

9月の 平均栄養価	1人1日 kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg
3才以上児	531	21.5	16.4	243
目標量	561	22.4	15.6	253
3才未満児	437	18.5	13.6	200
目標量	460	18.4	12.8	210

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。

※★の日はぞう組さんからのリクエストメニューです。