



3がつのこんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
02	月	豆乳	白飯,肉じゃが,アスパラとコーンのサラダ,わかめのみそ汁, ★フルーツヨーグルト(0歳:プレーンヨーグルト)	牛乳,しょうゆだんご(0歳:あんかけうどん)
03	火	豆乳	《ひなまつり会》梅御飯,てまりつくね,ブロッコリーのミモザサラダ,花 形にんじんの甘煮,はくさいのすまし汁,ひなまつりゼリー	牛乳,カップケーキ
04	水	豆乳	白飯,鶏肉の照り焼き,キャベツともやしのおひたし,かぼちゃの 甘煮,みつばのかき玉汁	牛乳,フレンチトースト
05	木	豆乳	五目うどん,ひじきサラダ,デコポン(0歳:にんじんスティッ ク)	牛乳,しらすおにぎり
06	金	豆乳	白飯,さばのみそ煮,いしのみきサラダ,野菜のうま煮,豆腐のすまし 汁	牛乳,やさいも
07	土		親子丼,ほうれん草とツナの和風マヨ和え,チーズ,麦茶	牛乳,みそせんべい
09	月	豆乳	白飯,豚肉の甘酢炒め,花野菜のごま和え,わかめの煮物,麦茶	牛乳,マドレーヌ
10	火	豆乳	白飯,タンドリーチキン,ビーフンサラダ,きんぴらごぼう,たけの このすまし汁	牛乳,ドーナツ
11	水	豆乳	白飯,まぐろの漬け焼き,3色ナムル,すき昆布の煮物,たまごスー プ	牛乳,麩ラスク
12	木	豆乳	和風ミートスパゲティ,さつまいもサラダ,デコポン(0歳:い んげん煮)	牛乳,こんぶおにぎり
13	金	豆乳	《誕生会&お別れパーティー》ケチャップライス,★鶏のから揚げ,ポイルや さい,コンソメポテト,フルーツポンチ(0歳:いちごゼリー),麦茶	牛乳,パンプティング
14	土		肉うどん,豆腐サラダ,チーズ	牛乳,しょうゆせんべい
16	月	豆乳	白飯,八宝菜,マカロニサラダ,ミニトマト,春雨のすまし汁	牛乳,ヨーグルトケーキ
17	火	豆乳	白飯,豚かつ,ポイルキャベツ,焼きかぼちゃ,きのこのかき玉汁	牛乳,焼きそば
18	水	豆乳	白飯,鶏肉のピカタ,白菜のおかか和え,大根とあげの煮物,もやし のみそ汁	牛乳,みどりのホットケーキ
19	木	豆乳	★しょうゆラーメン,ブロッコリーの三色サラダ,りんご(0歳: じゃがいも煮),麦茶	牛乳,ひじきおにぎり
20	金		(春分の日)	
21	土		(卒園式)	
23	月	豆乳	白飯,筑前煮,ポパイサラダ,にらのすまし汁,チーズ	牛乳,バタートースト
24	火	豆乳	白飯,豚肉の香味炒め,ポイルいんげんもやし,切干大根の煮物,し めじのすまし汁	牛乳,青のりポテト
25	水	豆乳	白飯,たらフライ,キャベツのマヨネーズあえ,ひじきの炒り煮,麦 茶	牛乳,★サンドイッチ(たまご, いちご)
26	木	豆乳	きつねうどん,ポテトサラダ,りんご(0歳:人参の甘煮)	牛乳,おかかおにぎり
27	金	豆乳	白飯,スパニッシュオムレツ,きのこのサラダ,系こんにゃくのき んぴら,大根のみそ汁	牛乳,パウンドケーキ
28	土		ナポリタン,さつま芋の甘煮,チーズ,麦茶	牛乳,ホットケーキ
30	月	豆乳	白飯,豚肉の生姜焼き,チンゲン菜のおひたし,たけのこのおかか 煮,ねぎのすまし汁	牛乳,キャロットケーキ
31	火	豆乳	麦入りご飯,★カレー,コールスローサラダ,デコポン(0歳:か ぼちゃ煮),麦茶	

3月の 平均栄養価	I補キ- kcal	タンパク g	脂質 g	加ナウム mg	食塩 g
3才以上児	516	21	15	234	1.5
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	432	18.1	12.7	199	1.3
目標量	445	17.8	12.4	205	1.3



★3月の給食目標★

みんなでたのしく食べましょう



※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。

★のメニューはぞう組さんからのリクエストです♪