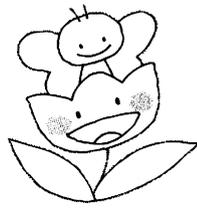


R7年度 3月 こんだて表

天昌寺保育園

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3 誕生会	4	5 運動遊び教室	6	7	
	ごはん	鮭と卵のちらし寿司 チキンカツ 中華和え すまし汁 ココアムース	ごはん	パン	ごはん	(きのこごはん) ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日)	
	鯖の味噌煮 かきあげ 五目和え 豆腐となめこの味噌汁		高野豆腐の肉詰め煮 きんぴらごぼう なめたけ和え キャベツと麩の味噌汁	チーズつくね マーボー春雨 ツナサラダ わかめスープ	鶏のから揚げ ジャーマンポテト ゆかり和え もやしと油揚げの味噌汁		
	どら焼き 果物・牛乳	さくらもち ひなあられ・カルピス	レーズン蒸しパン 果物・牛乳	じゃじゃめん 果物・ヤクルト	がんづき 果物・牛乳	スイスロール 果物・牛乳	
	483/26.0/18.6/1.5	610/23.6/24.8/1.6	417/20.2/15.3/2.0	419/18.6/16.2/1.7	484/20.7/24.4/1.6	440/15.3/23.4/1.0	
	469/20.9/13.2/1.0	450/16.9/17.5/1.2	417/16.3/10.4/1.6	384/16.4/14.2/1.7	474/17.1/17.7/1.3	448/14.9/20.3/0.9	
8	9	10 び・スイミング	11 震災法要	12	13 卒園式	14	
	ごはん	パン	ごはん	ごはん		(枝豆ごはん) 豚汁 果物 (おにぎりの日)	
	マーボー豆腐 根菜煮 おかか和え 白菜と人参の味噌汁	クロック ミートスパゲティ ひじきサラダ 野菜スープ	華風卵焼き 南瓜のそぼろあん 塩昆布和え けんちん汁(非常食)	煮魚 卵の花炒り煮 磯辺和え キャベツときのこの味噌汁	(おにぎり) 肉団子スープ 果物		
	じゃこトースト 果物・牛乳	チーズおかかおにぎり 果物・牛乳	お好み焼き 果物・牛乳	オレンジケーキ 果物・牛乳	ミルクサンド 果物・牛乳	あんぱん 果物・牛乳	
	368/18.9/18.5/1.8	419/17.8/14.4/1.0	586/30.5/25.8/2.2	429/22.5/16.5/1.8	493/19.2/17.0/1.6	401/20.0/18.0/1.0	
	379/15.4/13.3/1.4	346/13.6/10.6/0.9	554/24.6/18.7/1.7	427/18.1/11.3/1.3	355/13.2/11.3/1.3	382/17.6/13.5/0.9	
15	16	17 び・スイミング	18 お別れ会	19 修了式	20 春分の日	21	
	ごはん	パン	パン	ごはん		(ピラフ) ベーコンスープ 果物 (おにぎりの日)	
	珍珠丸子 青菜ソテー スパゲティ華風サラダ 厚揚げと玉ねぎの味噌汁	グラタン ポークビーンズ ナムル きのこスープ	【びーまん組リクエスト献立】 鶏のさっぱり煮 焼きそば ポテトサラダ 卵スープ・ヤクルト	魚のおろし煮 わかめの煮物 ごま和え 大根と高野豆腐の味噌汁		ゼリー 果物・せんべい	
	カレーラスク 果物・牛乳	いなり寿司 果物・牛乳	コーンマフィン 果物・牛乳	クッキー 果物・牛乳			
	527/22.8/28.5/1.9	469/22.5/22.4/1.4	532/22.0/25.4/1.7	453/19.4/20.6/1.6		249/16.2/14.4/0.5	
	509/18.6/21.1/1.3	386/17.4/17.1/1.2	386/15.8/18.1/1.0	446/16.1/14.7/1.4	328/18.8/14.8/0.9		
22	23	24	25	26	27	28 新年度準備	
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	(鮭わかめごはん) むらくも汁 果物 (おにぎりの日)	
	ホッケの塩焼き たけのこ味噌炒め 納豆和え 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉のママレード焼き ナポリタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	揚げ出し豆腐 ビーフン炒め 甘酢和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	ハンバーグ 野菜炒め マカロニサラダ 根菜スープ	キーマカレー ポトフ かりぼり ニラと卵の味噌汁		
	スイートポテト 果物・牛乳	クッパ 果物	ウィンナーケーキ 果物・牛乳	きつねうどん 果物	ワンタンチップ 果物・牛乳	肉まん 果物・牛乳	
	381/22.9/16.0/1.6	390/20.1/12.9/1.7	477/20.5/23.9/1.5	505/22.6/23.2/2.0	584/23.3/27.7/1.5	425/21.6/18.7/1.5	
	390/18.6/11.1/1.3	361/17.7/11.7/1.7	466/17.0/17.5/1.2	417/17.9/17.8/1.8	554/19.2/20.6/1.1	399/18.9/14.0/1.3	
29	30	31	【3月の予定】 3日・・・誕生会 18日・・・お別れ会 両日は完全給食です。以上児さんの主食はいりません。 11日・・・震災法要 非常食のけんちん汁を食べます。 13日・・・卒園式・お弁当の日 おにぎりをご持参ください。すぷーん組は完全給食です。				上段、以上児 下段、未満児 の目標栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
	ごはん	パン			未満児主食		
	八宝菜 ごぼうの唐揚げ 春雨中華和え キャベツと高野豆腐の味噌汁	ハムのピカタ さつまいもバター煮 コールスローサラダ わかめスープ			おかず		
	かまやき 果物・牛乳	チーズ蒸しパン 果物・牛乳			汁物 午後のおやつ		
	485/19.6/17.4/1.7	454/21.6/17.5/1.5			以上児栄養価	500/22.0/19.0/1.8	
	473/16.1/12.2/1.3	377/16.9/13.2/1.5			未満児栄養価	500/18.0/16.0/1.6	

★都合により献立を変更することがあります。