

令和7年3月 あおぞら保育園 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ちらし寿司 野菜いろいろ肉団子 菜の花入りサラダ いちご 麩のすまし汁 牛乳 ロールケーキ	ツナカレー ブロッコリーサラダ パイン缶 コンソメスープ 牛乳 シュガートースト	ごはん 白身魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 バナナ 厚揚げのみそ汁 牛乳 青のりポテト	ごはん メンチカツ コールスローサラダ リンゴ缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 マカロニあべかわ	わかめごはん しらす入り玉子焼き スパサラ オレンジ 油揚げのみそ汁 牛乳 バームクーヘン
10	11	12	13	14
ごはん チリコンカン 春雨とキャベツのサラダ バナナ ウィンナースープ 牛乳 ふかし芋	ごはん 親子煮 磯辺和え リンゴ缶 麩のみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ごはん サバのみそ煮 五目豆煮 パイン缶 豆腐のすまし汁 牛乳 ジャムサンド	ふりかけごはん 肉野菜炒め 花野菜サラダ オレンジ 切干大根のみそ汁 牛乳 人参ホットケーキ	ごはん 肉じゃが ほうれん草の錦糸和え 納豆 しめじのみそ汁 牛乳 バナナ
17	18	19	20	21
ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋入りひじき煮 パイン缶 なめこ汁 牛乳 麩ラスク	カレーライス ブロッコリーのチーズサラダ オレンジ 春雨スープ 牛乳 クレープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテサラ バナナ 小松菜のみそ汁 牛乳 ビスコ	春分の日	ごはん 松風焼き ビーフソテー いちご 厚揚げのみそ汁 牛乳 スティックパン
24	25	26	27	28
ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル バナナ ワカメスープ 牛乳 ホットケーキ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ブロッコリーのおかか和え パイン缶 豚汁 牛乳 手作りゼリー	ごはん モロの竜田揚げ きんぴらごぼう いちご 油揚げのみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト	ドライカレー 春雨のサラダ リンゴ缶 玉子スープ 牛乳 チーズトースト	菜飯 ツナ入り玉子焼き マカロニサラダ カップヨーグルト チンゲン菜のみそ汁 牛乳 アスパラガスビスケット
31				
スパゲッティミートソース たまごサラダ バナナ コンソメスープ 牛乳 ふかし芋				

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー600kcal たんぱく質24.5g カルシウム270mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー590kcal たんぱく質23.9g カルシウム262mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。