

令和8年3月 あおぞら保育園 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん サーモンフライ カラフルサラダ パイナップル さつまいものみそ汁 牛乳 マカロニあべかわ	ちらし寿司 野菜いろいろ肉団子 菜の花和え 三色ゼリー すまし汁 牛乳 ホットケーキ	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう バナナ 油揚げのみそ汁 牛乳 青のりポテト	カレーライス ささみとキャベツの和え物 オレンジ 中華スープ 牛乳 シュガートースト	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ りんご缶 じゃが芋のみそ汁 牛乳 ビスコ
9	10	11	12	13
ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル オレンジ ワカメスープ 牛乳 手作りゼリー	ごはん バーベキューチキン ポテトサラダ いちご 切干大根のみそ汁 牛乳 ふかし芋	菜飯 しらす入り玉子焼き マカロニサラダ パイナップル チンゲン菜のみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん 鮭のごま照り焼き さつまいもと大豆の煮物 りんご缶 けんちん汁 牛乳 麩ラスク	ツナカレー 春雨サラダ バナナ もずくスープ 牛乳 バームクーヘン
16	17	18	19	20
ごはん 親子煮 ほうれん草の信田和え りんご缶 しめじのみそ汁 牛乳 かぼちゃのホットケーキ	ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 バナナ 豆腐のすまし汁 牛乳 ピザトースト	スパゲッティミートソース たまごサラダ オレンジ コンソメスープ 牛乳 アスパラガスビスケット	ごはん 松風焼き 錦糸和え 納豆 厚揚げのみそ汁 牛乳 バナナ	春分の日
23	24	25	26	27
ふりかけごはん とんかつ コールスローサラダ いちご ほうれん草のみそ汁 牛乳 ロールケーキ	ごはん 豚肉の生姜炒め スマイルポテト バナナ 切干大根のみそ汁 牛乳 ふかし芋	ごはん チリコンカン ブロッコリーのおかかマヨ和え パイナップル コンソメスープ 牛乳 手作りゼリー	ごはん モロの竜田揚げ ひじきの煮物 オレンジ じゃが芋のみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ワカメごはん 五目玉子焼き ツナマカロニサラダ りんご缶 厚揚げのみそ汁 牛乳 スティックパン
30	31			
ドライカレー 花野菜サラダ パイナップル 玉子スープ 牛乳 ブルーベリージャムサンド	ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き 磯辺和え バナナ 油揚げのみそ汁 牛乳 フライドポテト			

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24.0g 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591kcal たんぱく質24.0g カルシウム264mg

※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。