

3月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 春雨サラダ 卵スープ	りんご ウエハース	鶏もも ハム 春雨 卵	たまねぎ 人参 きゅうり	米	485	20.1
2	木	カレーライス 枝豆サラダ なめこの味噌汁	バナナ	ツナ 豚肉	枝豆 コーン 大豆 玉葱 人参 きゅうり	じゃがいも 米 麩	445	14
3	金	ちらし寿司 すまし汁 エビフライ いちご	パウンドケーキ	たまご 生クリーム えび 豆腐 かまぼこ	かんぴょう にんじん ごぼう えのき スナップエンドウ	米 小麦	471	18.8
4	土	ツナパン コーンスープ りんご	ビスケット	ツナ	玉葱 人参 とうもろこし きゅうり りんご	パン	539	22
6	月	ナポリタン 野菜スープ ツナサラダ	ホットケーキ	ツナ ウインナー ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン キャベツ りんご トマト 大根 きゅうり	パスタ ビスケット	539	22
7	火	ごはん 鮭フライ 梅きゅうり 豚汁	大学いも	鮭 みそ 豚肉	きゅうり 梅 大根 人参 ごぼう	米 さつまいも	529	15.4
8	水	親子丼 わかめ味噌汁 茄子の煮びたし	きなこパン	鶏肉 卵 きなこ	玉葱 人参 椎茸 茄子 わかめ	米 小麦	462	18.2
9	木	ごはん トンテキ ひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁	コーンパン	豚肉	玉ねぎ 人参 しょうが ひじき しいたけ	じゃがいも 小麦	419	22.2
10	金	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ポテトサラダ 大根の味噌汁	しらすおにぎり	高野豆腐	玉ねぎ とうもろこし 人参 きゅうり 大根	じゃが芋 米	556	12.4
11	土	コーンパン 白菜クリーム煮 オレンジ	ウエハース	ベーコン	白菜 玉葱 人参 オレンジ	パン	420	15.2
13	月	しらすごはん 小松菜のツナ和え 唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁	ジャムパン	鶏肉 ツナ 豆腐	小松菜 人参 わかめ	米 小麦 砂糖	471	19.2
14	火	お楽しみ給食 ハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ	ドーナツ 豆乳	鯖 鯉節 豆乳 豚肉	ほうれん草 人参 玉葱 ごぼう	米 小麦 じゃがいも	549	27.4
15	水	ごはん すき焼き風 わかめ味噌汁 オレンジ	スイートかぼちゃ	豚肉 豆腐	玉ねぎ 白菜 人参 こんにゃく オレンジ かぼちゃ わかめ	米	448	12.9
							17.8	1.8

3月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

		献立名 (昼食)	おやつ				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	脂質(g)	食塩相当量(g)
16	木	パン かぼちゃシチュー コロケ 大豆サラダ	しらすおにぎり	ベーコン ツナ 大豆	玉葱 人参 きゅうり とうもろこし	こめ かぼちゃ	576	20.2
17	金	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 じゃこサラダ かぶの味噌汁	バナナ ビスケット	豚ひき肉 油揚げ	玉葱 人参 枝豆 かぶ のり きゅうり	米 じゃがいも	514	16.3
18	土	きつねうどん マカロニサラダ 果物	蒸しケーキ	油揚げ	ねぎ 玉葱 人参	うどん マカロニ	374	16.5
20	月	ごはん サバの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 豆腐の味噌汁	ヨーグルト和え	鯖 豆腐 油揚げ	小松菜 人参 わかめ	米	486	22.9
21	火	春分の日						
22	水	ツナパン コーンスープ 豆腐グラタン ブロッコリー	ビスケット りんご	ツナ 豆腐	玉葱 人参 とうもろこし ほうれん草 ブロッコリーりんご	パン	419	22.2
23	木	三色丼 ワンタンスープ パイナップル	オープンピザ	豚ひき肉 卵	人参 もやし ほうれん草 ごま	米 小麦	539	22
24	金	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草胡麻和え 豚汁	おかかチーズ おにぎり	ぶり 豚肉 油揚げ	ほうれん草 ごぼう 人参 大根	米	485	15.2
25	土	カレーライス 枝豆サラダ なめこの味噌汁	バナナ	豚肉 ツナ	玉葱 人参 とうもろこし きゅうり 枝豆 なめこ	じゃがいも 米	472	18.5
27	月	しらすごはん 厚揚げのごまみそ焼き 茄子ポン酢 のっぺい汁	ゴマクッキー	厚揚げ ごま しらす	大根 人参 ごぼう 茄子 えのき	さといも 米	486	22.9
28	火	ごはん にくじゃが 鮭フライ わかめ味噌汁	ホットケーキ	豚肉 鮭 卵 豆乳	玉葱 人参 わかめ	米 砂糖 小麦 じゃがいも	441	14.5
29	水	枝豆ごはん あおさの味噌汁 餃子 もやしナムル	コーンパン	豚挽肉 麩	あおさ 大根 枝豆 もやし ほうれん草 キャベツ	米 餃子の皮	485	16.2
30	木	ごはん 白菜の味噌汁 和風ハンバーグ 金平	ココアドーナツ	豚挽	白菜 玉葱 人参 ごぼう レンコン 大根	米	472	15.4
31	金	休園日						