

令和3年度（2021年度）熊本市立保育園給食献立



2022年3月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	3月		1	牛乳、せんべい	2	牛乳、ポーロ	3	牛乳、コーンフレーク	4	牛乳、クラッカー	5	牛乳、ビスケット
昼食			飯、豆腐すまし汁、魚のかば焼き風、フレンチ和え		飯、じゃがいもの中華スープ、ホイコウロウ、にらとしらすのナムル		飯、菜の花のすまし汁、鶏肉のさくら焼き、かぼちゃのそぼろ煮、いちご		飯、団子汁、カリフラワーの酢味噌和え、みかん		飯、きつね丼、白菜のみそ汁	
午後			牛乳、もちもちポテト		牛乳、煮豆		牛乳、もものケーキ、ひなあられ		牛乳、黒糖蒸しパン		牛乳、ゆかりおにぎり	
午前	7	牛乳、ウエハース	8	牛乳、せんべい	9	牛乳、コーンフレーク	10	牛乳、みかん缶	11	牛乳、クラッカー	12	牛乳、ビスケット
昼食	飯、ポークビーンズカレー、キャベツの中華和え、バナナ		飯、里芋とたまねぎのみそ汁、魚のマヨネーズ焼き、小松菜の菜焼き		飯、豆腐のみそ汁、なすとパンネのミートグラタン、大根の和風サラダ		飯、にんじんとたまねぎのすまし汁、煮魚、菜の花和え		飯、豆腐と揚げのみそ汁、鶏肉のマーマレード煮、白菜のサラダ		飯、なべしぎ焼き、じゃがいものみそ汁	
午後	牛乳、りんごゼリー、カルシウム強化せんべい		牛乳、クッキー、はっさく		牛乳、ココアちんすこう		牛乳、おかかおにぎり		牛乳、さつま芋のごまかけ		牛乳、ホットケーキ	
午前	14	牛乳、ウエハース	15	牛乳、せんべい	16	牛乳、ポーロ	17	牛乳、コーンフレーク	18	牛乳、クラッカー	19	牛乳、ビスケット
昼食	飯、クリームシチュー、じゃこ和え、りんご		飯、大根のみそ汁、米粉ムニエル、切干し含め煮、バナナ		飯、豆腐の柔らか煮、ビーフン、みかん		飯、たまねぎのスープ、魚のタンドリー風、納豆和え		飯、白菜のみそ汁、貝だくさんオープン焼き、三色なます		飯、炒り豆腐、かぼちゃのみそ汁	
午後	牛乳、麩のラスク		牛乳、ヨーグルト（鉄強化）、ビスケット		あったかかぼちゃスープ、菓子パン		牛乳、かき揚げ		牛乳、バナナケーキ		牛乳、オレンジ、かりんとう	
午前	21		22	牛乳、せんべい	23	牛乳、ポーロ	24	牛乳、ウエハース	25	牛乳、クラッカー	26	牛乳、ビスケット
昼食	春分の日		飯、ひじき丼、はるさめサラダ、りんご		飯、わかめとたまねぎのスープ、鶏肉の唐揚げ、ほうれんそうの磯和え、みかん		飯、豆腐ときゃべつのみそ汁、魚の豆乳クリームソースかけ、もやしのナムル		飯、けんちん汁、鶏レバー甘辛煮、バナナ		飯、大根と豆腐のみそ汁、豚肉と野菜の華風炒め、	
午後			牛乳、もちもちチーズパン		牛乳、人参ケーキ		牛乳、小倉煮		牛乳、きなこおにぎり		牛乳、ジャム入りケーキ	
午前	28	牛乳、ポーロ	29	牛乳、ビスケット	30	牛乳、クラッカー	31	牛乳、ビスケット	<p>【1か月平均栄養素量】</p> <p>《未満児（主食込み）》 《以上児（主食なし）》</p> <p>エネルギー 470 kcal エネルギー 389 kcal</p> <p>たんぱく質 19.1 g たんぱく質 19.6 g</p> <p>脂質 14.7 g 脂質 16.2 g</p>			
昼食	飯、ビーフカレーライス、フルーツヨーグルト、いちご		飯、もやしのみそ汁、魚のクラッカー焼き、青菜ときのこのごま和え		飯、しめじの中華スープ、中華炒め、里芋のおかか煮、みかん		飯、かぼちゃのみそ汁、高野豆腐の卵とし、ブロックリーごまドレッシング、バナナ					
午後	牛乳、マカロニ黒みつけ		牛乳、五平餅		牛乳、菓子パン		牛乳、豆乳ココアプリン					

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります

食育の日