

令和2年（2020年）3月 熊本市保育園給食献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
					【1か月平均栄養素量】			
					《未満児（主食込み）》		《以上児（主食なし）》	
					エネルギー：485kcal たんぱく質：18.7g 脂質：15.0g		エネルギー：401kcal たんぱく質：19.2g 脂質：16.6g	
午前	2 牛乳、クラッカー	3 牛乳、せんべい	4 牛乳、ウエハース	5 牛乳、ビスケット	6 牛乳 コーンフレーク	7 牛乳、せんべい		
昼食	飯、ごぼトン丼 はるさめサラダ バナナ	飯、花心のすまし汁 鯛のさくら焼き 菜の花和え 	飯、たまねぎのみそ汁 牛肉と厚揚げのみぞれ煮 もやしと豆苗の炒めもの	飯、ビーフンすまし汁 魚のマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え	飯、タンドリーチキン 野菜スープ、ピクルス りんご	飯 ホイコウロウ 中華風春雨スープ		
午後	牛乳 豆乳ココアプリン	牛乳 もものケーキ、ひなあられ	牛乳 セルフジャムサンド	牛乳 豆腐入り甘辛団子	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 オレンジ、クッキー		
午前	9 牛乳、クラッカー	10 牛乳、せんべい	11 牛乳、ウエハース	12 牛乳 コーンフレーク	13 牛乳、ビスケット	14 牛乳、クラッカー		
昼食	飯、ハヤシライス フレンチ和え	飯、大根とにんじんのみそ汁 魚の磯辺揚げ 納豆和え	飯、けんちん汁 鶏レバー甘辛煮 バナナ	飯、じゃがいものみそ汁 煮魚 小松菜のごま和え	飯、白菜のスープ 鶏肉の唐揚げ りんごときゅうりのごま和え	飯 ひじき丼 じゃがいものみそ汁		
午後	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮	牛乳、はっさく、カルシウム ウエハース（バニラ味）	牛乳 いしがき饅頭	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、ヨーグルト（鉄強化） せんべい	牛乳 ジャム入りケーキ		
午前	16 牛乳、クラッカー	17 牛乳、せんべい	18 牛乳、ウエハース	19 牛乳 コーンフレーク	20	21 牛乳、せんべい		
昼食	飯、牛肉丼 カリフラワーの酢味噌和え りんご	飯、キャベツみそ汁 魚の照り焼き 切干し含め煮、いちご	飯、大根のスープ ヒレカツ マカロニサラダ	飯、さといものみそ汁 米粉ムニエル 白菜のごま和え、オレンジ				
午後	牛乳 きな粉トースト	牛乳 コーンパンケーキ	牛乳 小倉煮	牛乳 ココアちんすこう	牛乳 バナナ、かりんとう			
午前	23 牛乳、クラッカー	24 牛乳、せんべい	25 牛乳、ウエハース	26 牛乳 コーンフレーク	27 牛乳、ビスケット	28 牛乳、せんべい		
昼食	飯、中華丼 ひじきの炒り煮 バナナ	飯、豆腐と青菜のすまし汁 魚の豆乳クリームソースかけ わかめの煮物	飯、しめじと白菜のスープ ピザバーグ、ブロッコリーご まドレッシング	飯、豆腐と大根のみそ汁 魚のかば焼き風 ほうれんそうの磯和え、いちご	飯 ビーフカレーライス フルーツヨーグルト	飯 豚肉と野菜の華風炒め 豆腐のみそ汁		
午後	牛乳、りんごゼリー 鉄強化ウエハース	牛乳 人参ケーキ	牛乳 れんこんチップ	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 やせうま	牛乳 ゆかりおにぎり		
午前	30 牛乳、ウエハース	31 牛乳 コーンフレーク	【今月のテーマ】 大きくなったからだ 【食育目標】 成長した自分に自信を持ち、みんなで食事を楽しむ					
昼食	飯、クリームシチュー 白菜の中華風サラダ	飯、キャベツみそ汁 揚げ魚のごま風味 かぼちゃの磯煮						
午後	牛乳 菓子パン	牛乳 ホットケーキ						

※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