

3月 献立表

(株)愛児舎アンファンシエリ

日付	曜日	献立名	材 料	おやつ	
1	29	木	御飯(7分つき) わかめスープ たらの揚げおろし煮 春雨サラダ	七分つき米 わかめ、ねぎ、ベーコン たら、だいこん、葉ねぎ はるさめ、もやし、きゅうり、ハム	フルーツポンチ バナナ リンゴ もも缶 パイン缶 オレンジジュース
2	16	金	三色そぼろ丼 すまし汁(小松菜) キャベツの和え物	米 鶏肉 人参 コーン缶 豆腐 小松菜 キャベツ ツナ缶	牛乳 牛乳 あんぱん
3	17	土	パン コーンクリームシチュー 果物	食パン 鶏肉、クリームコーン缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳、 バナナ、オレンジ・ネーブル	牛乳 牛乳 菓子等 せんべい、ビスケット
5	19	月	カレーライス 白菜とハムのサラダ	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、 はくさい、コーン缶、ハム、	牛乳 牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク
6	20	火	御飯(7分つき) すまし汁(えのき) さばの竜田揚げ風 切干し大根の旨煮	七分つき米 えのきたけ、ねぎ、木綿豆腐 さば、 切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、いんげん、だいず水煮	牛乳 牛乳 やき芋 さつまいも
7		水	御飯(7分つき) 三色わかめスープ マーボー豆腐 果物	七分つき米 人参 チンゲン菜 わかめ 豆腐 葱 にら バナナ	牛乳 牛乳 焼きそば 焼きそば ハム キャベツ 人参
	22	木	御飯(7分つき) みそ汁(切干だいこん) 鮭の塩こうじ焼き ひじきとほうれん草のサラダ	七分つき米 切り干しだいこん、油揚げ、万能ねぎ さけ、 ひじき、ほうれんそう、すりごま	牛乳 牛乳 スティックパン
9	23	金	バンズパン きのこスープ 鶏肉マムレード焼き コールスローサラダ	バンズパン しめじ、わかめ、マカロニ 鶏肉 マムレード キャベツ、にんじん、コーン缶、	牛乳 牛乳 菜飯 米、こまつな、しらす干し
10	24	土	鶏肉丼 みそ汁(もやし) 果物	米、鶏肉 コーン缶、にんじん、焼きのり もやし、わかめ、焼ふ バナナ	牛乳 牛乳 菓子等 せんべい、ビスケット
12	26	月	ごはん かき玉汁 大根と牛肉煮物 キャベツとわかめのごま酢あえ	米 卵、えのきたけ、豆腐 牛肉、だいこん、にんじん、しらたき、さやえんどう キャベツ、わかめ、みかん缶、かにかまぼこ、	牛乳130 牛乳 バナナケーキ バナナ、小麦粉
13	27	火	パン・フランスパン かぶのシチュー フルーツサラダ	食パン、フランスパン 鶏肉、にんじん、たまねぎ、アスパラ、牛乳、シチューミックス、かぶ、かぶ・葉 キャベツ、みかん缶、りんご、	牛乳 牛乳 五穀ごはん 米、押麦、玄米、だいず、黒ごま
14	28	水	ごはん はるさめスープ(チンゲン菜) 回鍋肉(キャベツと豚肉炒め)	米 はるさめ、チンゲンサイ、わかめ、ごま 豚肉、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、	牛乳 牛乳 ラスク・きな粉 食パン、きな粉、バター

* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

月間平均栄養摂取量

幼児 エネルギー597kcal タンパク質 22.8g 脂肪19.6g
乳児 エネルギー495kcal タンパク質 17.8g 脂肪14.3g