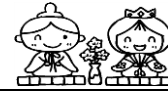




# 3月給食予定献立表



令和3年  
釧路市  
こども育成課

日 曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ましい主食	
	汁もの	主 菜	副 食	おやつ	主 食	おやつ		
1 月	コーンポタージュ	ごまつくね	春雨サラダ ブロッコリー	いちご	牛 乳 おかし	ごはん	牛 乳 パン	ごはん
2 火	じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁	鮭のサクサクソテー	卵の花炒り キャベツのおかか和え	バナナ	牛 乳 ★ココアホイップパン	菜の花 ごはん	牛 乳 リンゴ	ごはん
誕生会 3 水	ワカメスープ	ちらし寿司 照り焼きチキン	野菜サラダ ゼリー		牛 乳 おかし	ちらし寿司	牛 乳 バナナ	◎ いりません
4 木	大根のみそ汁	豆腐グラタン	ひじきの煮物 コールスロー	デコポン	ヤクルトジョア おかし	ごはん	番 茶 リンゴ	ごはん
5 金	豆苗と卵のみそ汁	八宝菜	ほうれん草のおひたし トマト	リンゴ	牛 乳 ★ヨーグルトパンケーキ	鮭 ごはん	牛 乳 バナナ	ごはん
6 土	野菜たっぷり うどん	ヤクルト元気 ヨーグルト	バナナ		牛 乳 おかし	うどん	牛 乳 リンゴ	おにぎり
8 月	ひじきと 根菜のみそ汁	チンジャオロース	中華風カニ風味サラダ 納 豆	リンゴ	牛 乳 おかし	ごはん	牛 乳 バナナ	ごはん
お別れ会 9 火	カツカレー	ドレッシング リンゴサラダ	チーズ いちごゼリー		牛 乳 おかし	ごはん	牛 乳 オレンジ	○ ごはん
10 水	小松菜のみそ汁	照り焼きのリチキン	ひじきのサラダ(マヨネーズ) じゃが芋のミルク煮	パイ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番 茶 バナナ	ごはん
11 木	大豆と かぶのスープ	豚肉の カレーパン粉焼	高野豆腐の含め煮 ブロッコリー	みかん	牛 乳 ★ツナドッグパン	夕焼け ごはん	牛 乳 キウイ	ごはん
12 金	大根と人参の みそ汁	タラの香味揚げ	ほうれん草ともやしの卵とじ さつま芋のレモン煮	リンゴ	牛 乳 ★人参ケーキ	ごま ごはん	牛 乳 オレンジ	ごはん
13 土	卵とじうどん	プリン	バナナ		牛 乳 おかし	ごはん	牛 乳 リンゴ	おにぎり
15 月	玉ねぎと 麩のみそ汁	鶏肉のコーン焼き	小松菜の納豆和え かぼちゃのセサミサラダ	デコポン	牛 乳 おかし	ゆかり ごはん	牛 乳 バナナ	ごはん
16 火	ブラウンシチュー	中華風卵焼き	キャベツの炒め煮 トマト	パイ	牛 乳 ★南瓜ドーナツ	ごはん	牛 乳 オレンジ	ごはん
17 水	春雨スープ	ハンバーグ	マカロニサラダ ビーフンのカレー炒め	イチゴ	ヤクルト400LT おかし	ひじき ごはん	番 茶 リンゴ	ごはん
18 木	ラーメン汁	麻婆豆腐	ほうれん草のなめ苺和え	バナナ	牛 乳 ★マシュマロサンド	ごはん	牛 乳 オレンジ	ごはん
19 金	かぶのみそ汁	豚肉の おろしソース	南瓜とコーンのクリーム和え パプリカの和風サラダ	リンゴ	牛 乳 おかし	ごはん	牛 乳 バナナ	ごはん
22 月	白菜のみそ汁	炒り鶏	切干大根のカレー炒め煮 粉吹き芋	パイ	牛 乳 おかし	ふりかけ ごはん	番 茶 リンゴ	ごはん
23 火	麩とわかめの みそ汁	キャベツ メンチカツ	白菜のサラダ 南瓜のオープン焼き	オレンジ	牛 乳 おかし	ごはん	牛 乳 バナナ	ごはん
24 水	かきたま汁	タンドリーチキン	春雨の炒め煮 ブロッコリー	リンゴ	クラッカー ★フルーツヨーグルト	ごはん	番 茶 オレンジ	ごはん
25 木	豆腐と えのきのみそ汁	タラの みりん漬け焼	トマト インゲンとささ身のおかか和え	バナナ	牛 乳 おかし	わかめ ごはん	牛 乳 リンゴ	ごはん
26 金	大根と 鶏肉のスープ	肉じゃが	なすのミートソース煮 わかめともやしのナムル	キウイ	牛 乳 ★きなこラスク	枝豆 ごはん	牛 乳 バナナ	ごはん
27 土	鶏ごぼうパスタ	気になる野菜 ジュース	バナナ		牛 乳 おかし	スパゲティ	牛 乳 リンゴ	パン
29 月	もやしのみそ汁	鶏肉の マーメイド焼	かぼちゃのいとこ煮 大根きんぴら	リンゴ	牛 乳 おかし	シーチキン ごはん	牛 乳 オレンジ	ごはん
30 火	なめこと 豆腐のみそ汁	煮魚(さんま)	さつま芋の天ぷら 拌三条	オレンジ	牛 乳 ミニパン	ごはん	牛 乳 バナナ	ごはん
31 水	チンゲン菜の クリームスープ	鶏肉の竜田揚げ	麻婆大根 小松菜とツナの酢味噌和え	バナナ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番 茶 リンゴ	ごはん

## ◎ 3月栄養価

	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	518kcal	19.4g	17.4g	1.4g
◎3～5歳児	451kcal	20.3g	20.5g	1.6g

- ◎3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて下さい。○印の時はごはんの方がよいです。
- ◎★印のおやつは保育園で作ったものです。
- ◎フルーツは入荷状況によって、変更があります。

## 3月31日【さんさい(山菜)の日】

おいしい山菜の食べ方、保存方法、加工食品などについて知ってもらうことを目的に、山形県にある山菜料理の宿田羽屋が制定し、日本記念日協会が認定しました。

