



# 令和6年度 3月の献立



めぐみ保育園  
2025.2.28発行  
No.12

## 幼児食 ◎つばめ組リクエストメニュー

		昼食		おやつ	栄養摂取量
3 17 31	月	(3) 鱈ひなまつり行事食 ちらし寿司 ◎手まり麩の清汁 鮭のあられ焼き お揚げときゅうりのごま酢和え	(17.31) 中華丼 お麩と白菜の清汁 切干大根の炒め煮 バナナ	(3) カルピス いちごシュークリーム (17.31) 牛乳 いちごみるくマフィン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 88.2 g 食塩 1.8 g
4 18	火	えびとほうれん草のガーリックパスタ ◎かぼちゃのポタージュ ブロッコリーのソテー オレンジ		(4) 牛乳 たけのこおこわ (18) お茶 ぼたもち	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 92.7 g 食塩 2.0 g
5 19	水	(5) ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 ◎チキン南蛮 レタスとツナの煮浸し	(19) ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 ◎メンチカツ レタスとツナの煮浸し	ヨーグルト シリアルクッキー	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 29.4 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.4 g
6	木	ロールパン ◎オニオンスープ ◎キッシュ ◎みかんサラダ		お茶 塩焼きそば	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 66.7 g 食塩 2.5 g
7 21	金	(7) ◎ひき肉納豆ご飯 ねぎと椎茸の清汁 レバーの和風炒め ◎ひじきの煮付	(21) ◎ひき肉納豆ご飯 ねぎと椎茸の清汁 ぶりの照り焼き ◎ひじきの煮付	牛乳 ◎みそポテト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 81.0 g 食塩 2.1 g
8 22	土	鶏塩うどん ニラともやしの炒め物 かぶのゆかり和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 71.6 g 食塩 1.5 g
10 24	月	(10) ◎キーマカレー 青菜とコーンのスープ ◎パリパリサラダ みかん	(24) ◎チキンハヤシ 青菜とコーンのスープ ◎パリパリサラダ みかん	お茶 ◎シュガードーナツ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 19.3 g 炭水化物 94.9 g 食塩 1.9 g
11 25	火	◎味噌バターラーメン さつまいも金平 りんご		お茶 キンパ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 84.4 g 食塩 2.3 g
12 26	水	わかめご飯 もやしとキャベツの清汁 さばの竜田揚げ ◎かぼちゃのそぼろあん		牛乳 ◎チョコバナナ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.6 g 炭水化物 76.3 g 食塩 2.1 g
13 27	木	ロールパン ◎ABCスープ ◎ポテトグラタン ◎ココロサラダ		お茶 きつねうどん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 71.0 g 食塩 2.5 g
14 28	金	(14) ※お別れ会食※ ご飯 ◎わかめスープ 餃子 ナムル	(28) ご飯 ◎わかめスープ 和風おろしハンバーグ ナムル	(14) お茶 ◎フルーツパフェ (28) 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 72.5 g 食塩 1.3 g
1 15 29	土	メキシカンピラフ レタススープ 大根のさっぱり和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 80.2 g 食塩 1.8 g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。