

3月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年3月幼児食



	1 金	2 土
昼食	ひな寿司 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(ふ・わかめ) いちご お茶	パン2種 豆乳ポトフ かぼちゃグラタン トマト りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ひなパーム	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	652	555
蛋白質(g)	28.8	21.1
脂質(g)	19.5	16.1
食塩相当量(g)	1.7	1.8

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	混ぜご飯 厚揚げの醤油バター焼き きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・揚げ) パン お茶	黒糖ロール 里芋のグラタン ほうれん草とコーンのソテー 菜の花スープ キウイ 牛乳	おにぎり(持参) 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え トマト バナナ 飲むヨーグルト	カレーうどん 金時豆煮 白菜とりんごのサラダ デコポン お茶	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え 人参甘煮 すまし汁(大根・しめじ) りんご お茶	親子丼 根菜の煮物 キャベツの昆布和え みそ汁(里いも・わかめ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさしいクッキー	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 お好み焼き	牛乳 クリームパン	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	630	583	561	594	620	614
蛋白質(g)	21.4	23.7	21.4	21.9	21.6	21.9
脂質(g)	19.7	21.5	15.6	20.0	19.8	15.0
食塩相当量(g)	2.1	2.2	1.6	1.8	1.2	1.8

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	ご飯 タラのあけほの焼き れんこんとごぼうの金平 みそ汁(ほうれん草・揚げ) オレンジ お茶	レーズンパン タンドリーフィッシュ コールスローサラダ クリームスープ パン お茶	カレーライス ほうれん草サラダ チーズ フルーツポンチ お茶	醤油ラーメン ゆで卵 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	パン エビフライ ブロッコリー マカロニサラダ 大根のスープ いちご お茶	おにぎり(おかかチーズ) 白身魚の磯部焼き きゅうりもみ 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 大学いも	お茶 いなり寿司	牛乳 ミニあんぱん	お茶 五平餅	豆乳 プリン、じゃこ納豆	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	601	437	670	635	522	544
蛋白質(g)	20.0	18.1	25.9	23.4	22.8	21.7
脂質(g)	16.8	10.4	20.9	16.3	19.4	15.0
食塩相当量(g)	1.7	1.9	2.0	2.5	2.1	1.9

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	
昼食	ご飯 豆腐入り肉団子の甘酢あん たまご炒め 春雨スープ デコポン お茶	ロールパン トマトシチュー ツナサラダ 南瓜のグリル バナナ 牛乳	焼きそば さつま芋のサラダ 茹でブロッコリー コーンスープ パン お茶	春分の日		ピピン丼 チャプチェ トマト かきたまスープ キウイ お茶	スパゲティナポリタン スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト、ウエハース	お茶 さくらごはんおにぎり(しらす)	牛乳 メロンパン			牛乳 コーン蒸しパン	
エネルギー(kcal)	670	657	708			566	
蛋白質(g)	24.4	26.1	28.9			18.7	
脂質(g)	21.7	20.6	23.9			14.4	
食塩相当量(g)	1.7	2.6	2.3			1.6	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 鶏肉とさつま芋のごまがらめ 南瓜の甘煮 みそ汁(小松菜・麩) パン お茶	ハンバーガー チーズ ポテトサラダ にんじんのスープ いちご 牛乳	ご飯 太刀魚のおろし煮 筑前煮 みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	スパゲティミートソース ペイクドじゃが きゅうりのはりはり漬け りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの炒り煮 茹でブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト(カクテル) お茶
おやつ	牛乳 バナナ、あられ	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 いちごヨーグルト、小魚チップ	牛乳 ソーセージパイ	牛乳 りんごマフィン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	671	635	649	637	709	667
蛋白質(g)	21.0	26.1	24.0	23.4	22.3	18.8
脂質(g)	20.9	23.1	19.2	28.1	29.3	21.0
食塩相当量(g)	1.6	2.4	2.0	2.9	2.7	1.5

❀のついている献立は、卒園する、くじら組さんのリクエスト献立です!

園庭の木々の枝にも春の訪れを感じながら、今年度も最後の月となりました。園で作られる給食を通して、子どもたちは食に関する多くの経験を積み重ねてきました。こどもたちはこの一年で目覚ましく成長し、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。1年間、園の給食にご理解、ご支援をいただきありがとうございました。



3月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年3月乳児食



	1 金	2 土
朝 おやつ	カルピス/牛乳 あられ・せんべい	お茶 お菓子
昼食	ひな寿司 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(ふ・わかめ) いちご お茶	パン2種 豆乳ポトフ かぼちゃグラタン トマト りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ひなバーム	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	551	485
蛋白質(g)	23.4	17.1
脂質(g)	15.7	17.4
食塩相当量(g)	1.4	1.5

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 あまからせんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	混ぜご飯 厚揚げの醤油バター焼き きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・揚げ) パイナップル お茶	黒糖ロール 里芋のみそグラタン ほうれん草とコーンのソテー 菜の花スープ キウイ 牛乳	おにぎり(持参) 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え トマト バナナ ☆飲むヨーグルト /清汁(わかめ・えのき)	カレーうどん 金時豆煮 白菜とりんごのサラダ デコポン お茶	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え 人参甘煮 すまし汁(大根・しめじ) りんご お茶	親子丼 根菜の煮物 キャベツの昆布和え みそ汁(里いも・わかめ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさしいクッキー	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 お好み焼き	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	496	516	429	514	567	545
蛋白質(g)	17.1	19.8	15.9	18.1	17.5	21.1
脂質(g)	15.7	19.4	12.4	17.1	22.8	17.5
食塩相当量(g)	1.7	1.9	1.5	1.5	1.2	2.1

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ソースせんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	ご飯 たらこのあけぼの焼き れんこんのおかか煮 みそ汁(ほうれん草・揚げ) オレンジ お茶	レーズンパン タンダーフィッシュ コールスローサラダ クリームスープ パイナップル 牛乳	カレーライス ほうれん草サラダ チーズ フルーツポンチ お茶	醤油ラーメン ゆで卵 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	パン エビフライ ブロッコリー マカロニサラダ 大根のスープ いちご お茶	おにぎり(おかかチーズ) 白身魚の磯部焼き きゅうりもみ 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 大学いも	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆ミニあんぱん/あずき蒸しパン	お茶 五平餅	豆乳 プリン、じゃこ納豆	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	511	411	556	507	430	490
蛋白質(g)	17.3	16.2	21.0	18.4	18.7	21.1
脂質(g)	15.8	9.7	17.9	14.0	14.3	17.7
食塩相当量(g)	1.7	1.7	1.7	1.9	1.8	2.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット		お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豆腐入り肉団子の甘酢あん たまご炒め ワンタンスープ デコポン お茶	ロールパン トマトシチュー ツナサラダ 南瓜のグリル バナナ 牛乳	焼きそば さつま芋のサラダ 茹でブロッコリー コーンスープ パイナップル お茶		ビビンバ チャブチ トマト かきたまスープ キウイ お茶	スパゲティボリタン スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト、ウエハース	お茶 さくらごはんおにぎり(しらす)	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド		牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	506	503	571	0	472	402
蛋白質(g)	18.0	18.8	22.1	0.0	15.3	12.2
脂質(g)	15.2	15.0	17.6	0.0	13.6	14.1
食塩相当量(g)	1.4	2.1	1.8	0.0	1.4	2.1

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 あまからせんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏肉とさつま芋のごまからめ 南瓜の甘煮 みそ汁(小松菜・麩) パイナップル お茶	ロールパン ハンバーグ チーズ ポテトサラダ にんじんのスープ いちご 牛乳	ご飯 太刀魚のおろし煮 筑前煮 みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	スパゲティミートソース バイクドじゃが きゅうりのはりはり漬け りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの炒り煮 茹でブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト(カクテル) お茶
おやつ	牛乳 バナナ、あられ	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 いちごヨーグルト、小魚チップ	牛乳 ソーセージパイ	牛乳 りんごマフィン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	544	573	574	518	549	559
蛋白質(g)	16.9	22.2	19.7	18.5	17.5	15.2
脂質(g)	18.0	22.2	18.1	23.4	23.4	17.5
食塩相当量(g)	1.3	2.2	1.6	2.3	2.1	1.4

園庭の木々の枝にも春の訪れを感じながら、今年度も最後の月となりました。
園で作られる給食を通して、子どもたちは食に関する多くの経験を積み重ねてきました。こどもたちはこの一年で目覚ましく成長し、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。
1年間、園の給食にご理解、ご支援をいただきありがとうございました。



15時おやつについて
☆印のついておやつ
…とんぼ
/以降のおやつ
…ほたる、めだか
成長に合わせておやつを
変更しています。

3月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年3月離乳食



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	ひな粥 鶏肉の味噌つくね ブロッコリー煮 すまし汁(ふ・わかめ) いちご お茶	食パン 豆乳ポトフ かぼちゃグラタン風 トマト りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ひな蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	318	436
蛋白質(g)	15.7	17.0
脂質(g)	8.6	10.8
食塩相当量(g)	1.0	1.7

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	五目粥 豆腐の醤油煮 胡瓜煮 れんこん(じゃが芋・揚げ) バナナ お茶	食パン 鶏と里芋のみそ煮 ほうれん草とコーンの洋風煮 菜の花スープ りんご 牛乳	お粥/おにぎり持参 肉だんごの照り煮 ブロッコリーのおかか煮 トマト バナナ 清汁(わかめ・えのき) お茶	五目うどん 金時豆煮 白菜のささみ和え バナナ お茶	お粥 タラの味噌煮 納豆和え 人参甘煮 すまし汁(大根・しめじ) りんご お茶	親子丼 根菜の煮物 キャベツのだし煮 みそ汁(里いも・わかめ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさしいクッキー	お茶 ゆかり粥	お茶 お好み焼き	牛乳 ジャムサンド	牛乳 おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	344	301	228	388	352	291
蛋白質(g)	12.3	13.2	10.8	17.1	13.0	12.4
脂質(g)	10.5	8.2	4.1	6.1	11.6	6.3
食塩相当量(g)	1.7	1.3	1.0	1.5	1.0	1.6

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 タラのあけぼの煮 れんこんのおかか煮(離乳) みそ汁(ほうれん草・揚げ) りんご お茶	食パン かれのケチャップ煮 キャベツの煮浸し クリームスープ バナナ 牛乳	お粥 大豆入り豚肉煮込み ほうれん草ツナ煮 チーズ フルーツポンチ お茶	にゅうめん野菜あんかけ ゆで卵 南瓜のサラダ(離乳) バナナ 牛乳	食パン 鮭煮つけ ブロッコリー マカロニサラダ 大根のスープ いちご お茶	おかか粥 白身魚の磯煮 きゅうり煮 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 ふかし芋	お茶 磯粥	牛乳 あずき蒸しパン	お茶 五平餅風	お茶 プリン、せいんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	303	257	343	418	252	238
蛋白質(g)	11.4	8.6	15.9	17.1	10.3	11.2
脂質(g)	7.3	7.7	10.8	9.9	5.7	5.5
食塩相当量(g)	1.0	1.2	1.4	1.1	1.5	1.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット		お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 豆腐入り肉団子煮 セロリ入りスクランブルエッグ わかめスープ もも缶 お茶	食パン トマトシチュー 野菜のツナ煮 南瓜のグリル バナナ 牛乳	野菜にゅうめん さつま芋茶巾 茹でブロッコリー りんご お茶	春分の日		スパゲティマトソース スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト、ウエハース	お茶 雑炊(しらす)	牛乳 きなこトースト		牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	292	331	430	0	455	374
蛋白質(g)	11.1	12.1	15.5	0.0	14.9	13.4
脂質(g)	9.7	7.9	9.2	0.0	11.9	7.2
食塩相当量(g)	1.0	1.5	1.4	0.0	1.4	1.8

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉とさつま芋の煮物 南瓜の甘煮 みそ汁(小松菜・麩) りんご お茶	食パン ハンバーグ チーズ マッシュポテト にんじんのスープ いちご 牛乳	お粥 太刀魚のおろし煮 筑前煮(離乳) みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	スパゲティミートソース(離乳) コロコロポテト きゅうりだし煮 りんご お茶	お粥 お好み焼き風卵焼き ひじきの炒り煮 茹でブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ) もも缶 お茶	お粥 トマト煮込み 野菜煮 フルーツヨーグルト(バナナ) お茶
おやつ	牛乳 バナナ、せんべい	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト(離乳)いちごソース、麩のラスク	牛乳 りんごマフィン	牛乳 りんごマフィン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	348	386	320	348	405	332
蛋白質(g)	12.4	15.9	12.6	13.7	15.0	10.0
脂質(g)	6.0	13.6	9.0	9.6	13.8	8.5
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.3	1.3	1.7	0.8

園庭の木々の枝にも春の訪れを感じながら、今年度も最後の月となりました。園で作られる給食を通して、子どもたちは食に関する多くの経験を積み重ねてきました。こどもたちはこの一年で目覚ましく成長し、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。1年間、園の給食にご理解、ご支援をいただきありがとうございました。



3月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年3月学童



	1 金	2 土
昼食	ひな寿司 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(ふ・わかめ) いちご お茶	パン2種 豆乳ポトフ かぼちゃグラタン トマト りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ひなバーム	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	967	821
蛋白質(g)	42.6	31.7
脂質(g)	29.1	24.1
食塩相当量(g)	2.4	2.7

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	混ぜご飯 厚揚げの醤油バター焼き きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・揚げ) パン お茶	黒糖ロール 里芋のグラタン ほうれん草とコーンのソテー 菜の花スープ キウイ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え トマト バナナ 飲むヨーグルト	カレーうどん 金時豆煮 白菜とりんごのサラダ デコボン お茶	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え 人参甘煮 すまし汁(大根・しめじ) りんご お茶	親子丼 根菜の煮物 キャベツの昆布和え みそ汁(里いも・わかめ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさしいクッキー	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 お好み焼き	牛乳 クリームパン	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	832	875	820	947	916	827
蛋白質(g)	29.0	35.5	31.9	33.7	32.2	30.8
脂質(g)	24.5	32.2	23.3	32.8	29.6	19.0
食塩相当量(g)	2.6	3.1	2.3	2.8	1.7	2.5

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	ご飯 タラのあけぼの焼き れんこんとごぼうの金平 みそ汁(ほうれん草・揚げ) オレンジ お茶	レーズンパン タンドリーフィッシュ コールスローサラダ クリームスープ パン 牛乳	カレーライス ほうれん草サラダ チーズ フルーツポンチ お茶	醤油ラーメン ゆで卵 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	パン エビフライ ブロッコリー マカロニサラダ 大根のスープ いちご お茶	おにぎり(おかかチーズ) 白身魚の磯部焼き きゅうりもみ 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 大学いも	お茶 いなり寿司	牛乳 ミニあんぱん	お茶 五平餅	豆乳 プリン、じゃこ納豆	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	893	638	1,033	890	704	718
蛋白質(g)	30.6	26.8	39.9	34.1	33.3	29.8
脂質(g)	24.4	15.8	31.7	24.5	24.6	17.9
食塩相当量(g)	2.6	2.7	3.0	3.4	2.8	2.5

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	
昼食	ご飯 豆腐入り肉団子の甘酢あん たまご炒め 春雨スープ デコボン お茶	ロールパン トマトシチュー ツナサラダ 南瓜のグリル バナナ 牛乳	焼きそば さつま芋のサラダ 茹でブロッコリー コーンスープ パン お茶	春分の日		ピピンパ丼 チャプチェ トマト かきたまスープ キウイ お茶	スパゲティナポリタン スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト、ウエハース	お茶 さくらごはんおにぎり(しらす)	牛乳 メロンパン		牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 お菓子	
エネルギー(kcal)	849	883	995	0	823	665	
蛋白質(g)	31.3	34.9	39.4	0.0	26.8	22.1	
脂質(g)	26.3	26.2	30.9	0.0	20.9	17.9	
食塩相当量(g)	2.4	3.8	3.0	0.0	2.2	3.7	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 鶏肉とさつま芋のごまからめ 南瓜の甘煮 みそ汁(小松菜・麩) パン お茶	ハンバーガー チーズ ポテトサラダ にんじんのスープ いちご 牛乳	ご飯 太刀魚のおろし煮 筑前煮 みそ汁(キャベツ・玉葱) バナナ お茶	スパゲティミートソース バイクドじゃが きゅうりのはりはり漬け りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの炒り煮 茹でブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト(カクテル) お茶
おやつ	牛乳 バナナ、あられ	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 いちごヨーグルト、小魚チップ	牛乳 ソーセージパイ	牛乳 りんごマフィン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	965	934	810	921	1,040	955
蛋白質(g)	30.5	38.3	30.4	34.6	32.0	27.2
脂質(g)	29.5	34.6	30.1	42.1	43.3	30.7
食塩相当量(g)	2.0	3.4	2.2	4.3	3.6	2.2

園庭の木々の枝にも春の訪れを感じながら、今年度も最後の月となりました。
園で作られる給食を通して、子どもたちは食に関する多くの経験を積み重ねて
きました。こどもたちはこの一年で目覚ましく成長し、たくましさや頼もしさが備
わってきたように感じる今日このごろです。
1年間、園の給食にご理解、ご支援をいただきありがとうございました。

