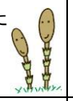
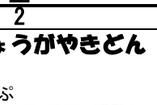
★３月予定献立表★

「おひさまぐみリクエストメニュー！！」
今年度もあとひと月となりました。今月はおひさまぐみによるリクエストメニューとなっています！
カレーライスやハンバーグ、キャロットケーキやスイートポテトなど子どもたちの大好きなメニューがあつまりました。
このメニューが意外と人気だったんだ、、、と毎年楽しみにしながら結果を見ています(^^)/
おひさまぐみのみんなと過ごせるのも残りわずかなので1日1日を大切に過ごしていきたいと思います(＊´艸`)

★2階ホーム、ピョンアリホームは時期に応じておやつの内容を変更することがあります。

献立作成
横尾佑梨栄養士
福谷眸栄養士

大阪聖和保育園

	月	火	水	木	金	土	日
	(2/26)	(2/27)	(2/28)	(2/29)	1	2	3
昼食	**きりぼしだいこん** ごはん ひとしおいわし ういんなー とんじる	**さけごはん** ぽてとさらだ みそしる 	**にこみうどん** さつまいものてんぷら	**ごしきにまめ** ごはん すのもの（なます） とりのからあげ すましじる	**かれーらいす** ごはん すてぃっくやさい	**ぶたのしょうがやきどん** ごはん もやしすーぷ 	おべんとう
3時	ばななのこめこくっきー ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	ぷりん ぎゅうにゅう	ふらいどぽてと	おたのしみ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23.7g 炭水化物 81g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.6g 炭水化物 86.4g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.6g 炭水化物 69.1g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 19g 脂質 17.9g 炭水化物 79.7g 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.8g 炭水化物 80.4g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.1g 炭水化物 70.1g 食塩 1.2g	
	4	5	6	7	8	9	10
昼食	**ちゃぷちぇ** ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる 	**きんぴらごはん** すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる	**はんばーぐ** ろーるぱん おんやさい こーんすーぷ	**やきそば** すましじる 	**きりぼしだいこん** ごはん ひとしおいわし ういんなー とんじる 	**はやしらいす** ごはん	おべんとう
3時	おかし ぎゅうにゅう	あんぱん ぎゅうにゅう	やきいも ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	きゃろっとけーき ぎゅうにゅう	とうふだんご	おたのしみ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.9g 炭水化物 85g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.8g 炭水化物 76.7g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504kcal 蛋白質 22.4g 脂質 23.5g 炭水化物 56.8g 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.9g 炭水化物 79.8g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636kcal 蛋白質 22.8g 脂質 27.4g 炭水化物 81.5g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 77g 食塩 1.1g	
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	**あんかけそば** 	**まーぼうどうふ** ごはん つなさらだ	**ひじきのにつけ** ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぽてと とっく	**ちくぜんに** ごはん すのもの ういんなー そうめんじる	**ちらしずし** ぞうに 	そつえんしき 	おべんとう
3時	すいーとぽてと ぎゅうにゅう	じゃことーすと ぎゅうにゅう	ごぼうすてぃっく ぎゅうにゅう	ばななのこめこくっきー ぎゅうにゅう	ほっとけーき ぎゅうにゅう		おたのしみ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal 蛋白質 21.4g 脂質 21.5g 炭水化物 74.1g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25.4g 炭水化物 81.3g 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.4g 炭水化物 81.8g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565kcal 蛋白質 20g 脂質 20.6g 炭水化物 80.5g 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.5g 炭水化物 71g 食塩 1.4g		
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	**おやこどん** ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ	**にこみうどん** ちくわのいそべあげ	おべんとう	**ちゃーはん** はくさのおひたし わかめすーぷ	**とりのてりやき** ごはん すぱげてぃーさらだ みそしる	**びーふしちゅー** ごはん 	おべんとう
3時	むしぱん ぎゅうにゅう	おはぎ ぎゅうにゅう	おたのしみ	おかし ぎゅうにゅう	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	ふる一つしらたま	おたのしみ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.6g 炭水化物 92.1g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.7g 炭水化物 57.9g 食塩 1.9g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 481kcal 蛋白質 21g 脂質 13.8g 炭水化物 73.6g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568kcal 蛋白質 23.5g 脂質 20.8g 炭水化物 76.7g 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.8g 炭水化物 78.6g 食塩 0.1g	
	25	26	27	28	29	30	31
昼食	**にくじゃが** ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる	**みーとすぱげてぃー** やさいさらだ	**ぴぴんぱっ** ごはん 	**さけごはん** ぽてとさらだ みそしる	おべんとう	おべんとう	おべんとう
3時	ようかん ぎゅうにゅう	ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう	かれーぱん ぎゅうにゅう	みかんぜりー	おかし	おたのしみ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.3g 炭水化物 74g 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518kcal 蛋白質 20.5g 脂質 24.5g 炭水化物 62.3g 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.7g 炭水化物 77.1g 食塩 0.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20.5g 炭水化物 81.7g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 37kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0g 炭水化物 8.2g 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 81kcal 蛋白質 0.7g 脂質 5.3g 炭水化物 8.2g 食塩 0.2g	