

# 津幡町立保育園 食事&間食 献立表

3がつごう

ひ	ようひ	よていこんだて	ごごのおやつ	ごぜんのおやつ
1	木	まーぼーはるさめ けんちんじる ぶろっこりー くだもの	ぎゅうにゅう さくらもち	ぎゅうにゅう びすけっと
2	金	<ひなまつりしょく> ちらしずし おすいもの からあげ くだもの	かるびす ひなあられ	ぎゅうにゅう せんべい
3	土	ごもくらーめん くだもの	◆	あられ
5	月	にくじゃが まかろにさらだ ぶろっこりー ちーず	ぎゅうにゅう ぶるーつ さんど	ぎゅうにゅう せんべい
6	火	ほてとぐらたん はくさいのみそしる ぶろっこりー	ぎゅうにゅう ほっとけーき	ぎゅうにゅう せんべい
7	水	はっぼうさい かぼちゃさらだ にくそぼろ くだもの	ぎゅうにゅう みるくもち	ぎゅうにゅう びすけっと
8	木	さばのあげに たまねぎのみそしる きゃべつのつなあえ	ぎゅうにゅう せんべい びすけっと	くだもの
9	金	◇ て づ く り べん とう の ひ ◇ 0さいじ:ごはん うどんじる ごまあえ くだもの	よーくると	ぎゅうにゅう あられ
10	土	ういんなーさんど ぎゅうにゅう くだもの	◆	びすけっと
12	月	ちくぜんに あおなのおかかあえ ういんなー くだもの	ここあ せんべい うえはーず	ぎゅうにゅう せんべい
13	火	さけむにえる こんそめすーぶ にんじんしりしり ちーず	ぎゅうにゅう くだもの せんべい	ぎゅうにゅう あられ
14	水	☆おべんとうばこのひ☆ ちきんかつ きゃべつのごまあえ とまと くだもの	ぎゅうにゅう ほわいと むしばん	ぎゅうにゅう びすけっと
15	木	しゅうまい はるさめすーぶ あおなのにびたし いりこ	ぎゅうにゅう せんべい ばいがし	よーくると
16	金	☆しろごはんをもってきてね☆ <おわかれかいしょく> せれくとかれー こーるすろーさらだ くだもの	ぎゅうにゅう かりんとう せんべい	やさいぜりー
17	土	にこみうどん すていっくきゅうり くだもの	◆	あられ
☆19	月	くるまぶのにももの こまつなのからふるさらだ ういんなー くだもの	ぎゅうにゅう おにぎり	ぎゅうにゅう びすけっと
20	火	なっとうはるまき じゃがいものみそしる きりぼしだいこんさらだ	ぎゅうにゅう くだもの せんべい	ぎゅうにゅう あられ
21	水	◆しゅんじゅんのひ◆	◆	◆
22	木	さかなのくりーむこーんやき きゃべつのみそしる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう こざかなかし せんべい	くだもの
23	金	☆しろごはんをもってきてね☆ きっすびびんば とうふとわかめのすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう くらっかー さんど	ぎゅうにゅう せんべい
24	土	<そつえんしき>れーずんぱん やさいすーぶ ちーず	◆	びすけっと
26	月	ちぐさあえ けんちんじる ひじきふりかけ くだもの	ぎゅうにゅう おさつ すていっく	ぎゅうにゅう あられ
27	火	ぼーくびーんず あおなのごまあえ ゆてたまご くだもの	ここあ くらっかー びすけっと	ぎゅうにゅう せんべい
28	水	さかなのかれーふらい わかめのみそしる だいこんきんぴら	てつきょうかぜりー ばいがし	くだもの
29	木	にくだんごすーぶ きんときまめ びーまんおかかいため とまと	ぎゅうにゅう どーなつ	ぎゅうにゅう びすけっと
30	金	☆しろごはんをもってきてね☆ はやしらいす やさいさらだ ちーず	ぎゅうにゅう うえはーず	よーくると
31	土	やきそば ぎゅうにゅう くだもの	◆	せんべい

☆ 毎月19日は食育の日

\*都合により献立を変更することがあります

<1日平均栄養価> 以上児 1エネルギー -401kcal タンパク質17.5g 脂肪18.7g カルシウム267mg 食塩1.8g  
(間食含む) 未満児 1エネルギー -544kcal タンパク質19.7g 脂肪19.5g カルシウム357mg 食塩1.6g