

3月 こんだてひょう

朝						1日(土)
昼	<ul style="list-style-type: none"> 完了期は刻んで提供しております。 栄養価は3時のおやつも含まれています。 <p>マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。</p>					牛乳 お菓子
間	<ul style="list-style-type: none"> 乳児・幼児摂取量は、3月分の平均摂取量を示しています。 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。 <p>☆はめろんぐみさんのリクエスト献立です。</p>					牛乳 お菓子



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	お雛様おにぎり ミートボール・ウインナー 添え野菜 花魁のすまし汁 フルーツ(バナナ)	☆カレーライス キャベツとパプリカのサラダ フルーツ(オレンジ)	☆ミートスパゲティ 大根とちくわの煮物 カリフラワーのスープ フルーツ(りんご)	ご飯 ☆白身魚の磯辺揚げ ☆豆腐チャンプルー ☆もやし中華スープ	☆醤油ラーメン さつまいものサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 タンドリーチキン 里芋とれんこんの炒り煮 茄子の味噌汁
間	牛乳 苺蒸しパン	牛乳 ☆手作りクッキー	牛乳 お菓子 りんごぐみさん じゃがころチーズづくり	牛乳 ☆メロンパン風トースト	お茶 ☆きつねおにぎり	牛乳 お菓子

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	☆栄養ラーメン ☆じゃがコーン フルーツ(バナナ)	ご飯 ☆鮭のフライ 切干大根の酢の物 玉ねぎのすまし汁	☆きつねうどん ☆春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ふりかけおにぎり ☆鶏肉の唐揚げ ウインナー・ポテトフライ スパゲティサラダ・ブロッコリーサラダ マカロニスープ フルーツ(バナナ・みかん缶)	☆ケチャップライス キャベツのソテー 麩の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 チンゲン菜の胡麻酢和え 春雨の中華スープ
間	お茶 ☆ツナとわかめのおにぎり	牛乳 ☆シャカシャカポップコーン	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	牛乳 ☆ココア蒸しパン	牛乳 お菓子

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 ☆ハンバーグ 花野菜サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯 ☆たらのカレー揚げ ほうれん草の白和え えのきのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	☆ハヤシライス れんこんのサラダ フルーツ(りんご)	お別れ会	ナポリタン 小松菜のおかか和え キャベツのスープ フルーツ(バナナ)	麻婆豆腐丼 胡瓜と大根の酢のもの わかめの中華スープ
間	牛乳 ☆ライスクリスピーのおこし	牛乳 ☆ホットケーキ	牛乳 お菓子	春分の日	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 豆腐とひじきのつくね チンゲン菜のナムル 大根の中華スープ	ご飯 赤魚の西京焼き 春雨の中華和え 白菜のすまし汁 フルーツ(りんご)	ロールパン ポトフ ほうれん草の胡麻和え フルーツ(オレンジ)	きのこ鶏の炊き込みご飯 ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(りんご)	野菜煮込みうどん 金平ごぼう フルーツ(バナナ)	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 小松菜のスープ
間	牛乳 ☆バナナケーキ	牛乳 ☆マカロニきな粉	牛乳 お菓子	牛乳 麩のラスク	お茶 焼きもろこしおにぎり	牛乳 お菓子

	31日(月)				
朝	牛乳 お菓子				
昼	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮びたし ごぼうの味噌汁				
間	牛乳 ☆人参ケーキ				

	(1~2歳児)		(3~5歳児)	
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	506cal	464kcal	544kcal	511 kcal
タンパク質	18.2g	19.5g	20.8g	21.5g
脂質	18.0g	12.5g	18.2g	14g
カルシウム	259mg	214mg	238mg	231mg
鉄	1.4mg	2.3mg	1.7g	2.2g
レチノール	186 μg	189 μg	186 μg	189g
食塩相当量	1.9g	1.5g	2.2g	1.4g