

3月 こんだてひょう

朝						牛乳 お菓子
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>					そばろ井 かぼちゃの煮物 玉ねぎのスープ
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 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	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	☆ご飯 ☆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	牛乳 お菓子	牛乳 ☆メロンパン風トースト	牛乳 お菓子	お茶 ☆きつねおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	

りんごぐみさん
じゃがころチーズづくり

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 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	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)	☆お別れ会	☆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 お菓子	牛乳 ケーキ	牛乳 お菓子	お茶 ☆ココア蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	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 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	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)	☆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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	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 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	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 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	お茶 焼きもろこしおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	

31日(月)		(1~2歳児)				(3~5歳児)									
朝	牛乳 お菓子	乳児摂取量				幼児摂取量									
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	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール	食塩相当量
間	牛乳 ☆人参ケーキ	506cal	18.2g	18.0g	259mg	1.4mg	186µg	1.9g	464kcal	19.5g	12.5g	214mg	2.3mg	189µg	1.5g
									544kcal	20.8g	18.2g	238mg	1.7g	186µg	2.2g
									511kcal	21.5g	14g	231mg	2.2g	189g	1.4g