


3

月
こんだてひょう


☆はめろんぐみさんのリクエスト献立です。

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7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 白身魚の磯辺揚げ 高野の煮物 玉ねぎの味噌汁	二色ご飯 ☆切り干し大根の炒め煮 花魁のすまし汁 フルーツ(バナナ)	☆カレーライス 豆腐サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ☆鶏肉のバーベキューソース焼き ☆ジャーマンポテト 豆腐の中華スープ フルーツ(りんご)	☆きつねうどん 炒り豆腐 フルーツ(バナナ)	ご飯 タンドリーチキン 小松菜のお浸し キャベツのスープ
間	牛乳 ☆麩のラスク	牛乳 ☆メロンパン風トースト	牛乳 お菓子	牛乳 ☆みかんゼリー	お茶 ☆牛しぐれおにぎり	牛乳 お菓子
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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 ほうれん草の胡麻酢和え ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 ☆赤魚の西京焼き 大根とちくわの煮物 白菜のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ☆肉じゃが ほうれん草ともやしのナムル わかめの中華スープ	ふりかけご飯 ☆鶏肉の唐揚げ ウインナー・☆ポテトフライ ☆春雨サラダ・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)	☆味噌ラーメン さつまいものサラダ フルーツ(りんご)	キーマカレー チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎスープ
間	牛乳 ☆ピザパン	牛乳 ☆大学芋	牛乳 お菓子	牛乳 ケーキ	お茶 鮭おにぎり	牛乳 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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 ☆鮭のフライ ☆金平ごぼう 大根の味噌汁	☆ミートソーススパゲティ 花野菜サラダ 小松菜のスープ フルーツ(りんご)	パン ハンバーグ ☆ポテトフライ カリフラワーのスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 厚揚げの炒め物 切干大根の酢の物 もやしの中華スープ フルーツ(バナナ)	春分の日	豚丼 里芋の煮物 豆腐のすまし汁
間	牛乳 ☆人参ケーキ	お茶 塩昆布おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ		牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28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	混ぜ込みチャーハン ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜の中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯 カレイの煮付 れんこんのサラダ 茄子の味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏とひじきの混ぜご飯 さつまいものかき揚げ 麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	ナポリタン ほうれん草のソテー キャベツのスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の甘辛炒め 春雨サラダ わかめの味噌汁	麻婆豆腐丼 コールスロー 大根の中華スープ
間	牛乳 手作りクッキー	牛乳 パリパリ	牛乳 お菓子	お茶 わかめのおにぎり	牛乳 ライスクリスピーのおこし	牛乳 お菓子
	30日(月)	31日(火)				
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子				
昼	ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 大豆とひじきの煮物 ごぼうの味噌汁	ツナピラフ キャベツとパプリカのサラダ マカロニスープ フルーツ(バナナ)				
間	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ココア蒸しパン				

りんごぐみさん  
ウインナーパイ作り



		(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		500cal	462kcal	537kcal	511 kcal
タンパク質		18.3g	19.5g	21.1 g	21.5g
脂質		17.2 g	12.5g	17.0g	14g
カルシウム		262mg	212mg	241mg	231mg
鉄		1.4 g	2.0m g	1.8g	2.0g
レチノール		178 μg	187 μg	193 μg	200 μg
食塩相当量		2.0g	1.4 g	2.3g	1.4g

- ・ 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。
- ・ 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。