

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)	
午前	 <p>3月 献立表</p>	≪今月の平均栄養量≫ 3歳児未満児 エネルギー 464kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.3g 塩分 1.2g 3歳児以上児 エネルギー 518kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.8g 塩分 1.4g		コーンフレーク、牛乳	ビスケット、牛乳	野菜ジュース	ヨーグルト、お茶		
昼食		ごはん	ごはん	胚芽ロール	お雛様おにぎり	チキンライス			
午後		牛乳、カルシウムトースト	牛乳、高野豆腐のそぼろおにぎり	甘酒、和風いちごケーキ	牛乳、かぼちゃ蒸しパン				
		5(日)		6(月)		7(火)		8(水)	
午前	せんべい、お茶	ヨーグルト、お茶	コーンフレーク、牛乳	ビスケット、牛乳	ヨーグルト、お茶	クラッカーサンド、牛乳	ウエハース、牛乳		
昼食	ごはん スープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル風 果物	ごはん 豆乳汁(さつま芋、人参、鶏ひき肉、小松菜) 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え いよかん	ごはん すまし汁(豚肉、白菜、人参) さばの味噌煮 大根と水菜のマヨおかか和え りんご	パン 鶏肉の豆乳シチュー コロコロサラダ フルーツゼリー	ごはん みそ汁(里芋、油揚げ、わかめ) 揚げ豆腐 小松菜とカニカマオさっぱり和え グレープフルーツ	ごはん みそ汁(さつま芋、鶏肉、人参) カレイのバター醤油ソースがけ 納豆サラダ しらぬい	中華スープ(青梗菜、春雨、人参) 酢豚 切り干し大根の中華和え バナナ		
午後	豆乳飲料、ウエハース	牛乳、アップルパイ	牛乳、チーズ入り芋もち	牛乳、鮭と青菜のおにぎり	牛乳、焼きビーフン	牛乳、凍り豆腐のフレンチトースト	牛乳、ホットケーキ 苺ソース		
		12(日)		13(月)		14(火)		15(水)	
午前	せんべい、お茶	ウエハース、牛乳	ヨーグルト、お茶	甘辛せんべい、牛乳	野菜ジュース	ビスケット、牛乳	コーンフレーク、牛乳		
昼食	胚芽ロール スープ 照焼きチキン 温野菜サラダ オーロラソース 果物	ピビンバ風ごはん 中華スープ(卵、小ねぎ) チャプチェ フルーツヨーグルト	ミートソーススパゲティ スープ(豆腐、人参、コーン) 野菜オムレツ スナップエンドウ バナナ	ごはん みそ汁(かぶ、人参、豚肉) 凍り豆腐の唐揚げ 青菜のじゃこ和え みかんゼリー	ハンバーグカレー スープ(豆腐、わかめ、コーン) フライドポテト スパサラダ いちご	ごはん コーンスープ(コーン、牛乳、生クリーム) チリコンカン ブロッコリーとカニカマのサラダ バナナ	ネバネバ丼 みそ汁(豆腐、小葱) かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ		
午後	豆乳飲料、パウムクーヘン	牛乳、アメリカンドッグ	牛乳、鮭ごまおにぎり	牛乳、かしわあんかけうどん	牛乳、マリトッツォ	牛乳、豆乳もち	牛乳、まんまるじゃが(揚げ焼)		
		19(日)		20(月)		21(火)		22(水)	
午前	お茶、せんべい	クラッカーサンド、牛乳	せんべい、お茶	ショア	野菜ジュース	ショア	りんごジュース		
昼食	ごはん みそ汁 鮭のタルタル風焼き じゃが芋とブロッコリーのコンソメ煮 果物	ごはん みそ汁(ニラ、人参、油揚げ) アジフライ ポテ菜サラダ オレンジ	ゆかりごはん みそ汁 鮭のごまマヨ焼き かぼちゃマッシュ 果物	ひまわり組さん卒園お祝いメニュー	▶おすすめメニュー▶ ツナマヨおにぎり 味噌スープ(もやし、豚肉、人参、コーン) 鶏肉の照焼き ほうれん草のお浸し 苺のフルーチェ	ふりかけごはん 卵スープ(卵、わかめ、えのき) 豆腐のふんわり揚げ 小松菜の煮浸し オレンジ	▶卒園式▶ カレーライス スープ(豆腐、青梗菜) かぶのごまサラダ バナナ		
午後	豆乳飲料、ウエハース、甘辛せんべい(以上児のみ)	牛乳、フルーツゼリー	牛乳、米粉のいちご蒸しパン	牛乳、お祝いケーキ	牛乳、揚げパン きな粉	牛乳、手作りココアクッキー	牛乳、じゃこおにぎり		
		26(日)		27(月)		28(火)		29(水)	
午前	せんべい、お茶	コーンフレーク、牛乳	ビスケット、牛乳	甘辛せんべい、牛乳	クラッカーサンド、牛乳	ウエハース、牛乳			
昼食	クロワッサン ミネストローネ ほうれん草ソテー 果物	ごはん 卵スープ(たまご、わかめ、ニラ) 焼肉 カミカミサラダ フルーツポンチ	ごはん みそ汁(じゃが芋、しめじ、ほうれん草) アジのかりかりフライ マカロニサラダ オレンジ	ごはん 春雨スープ(春雨、ハム、わかめ) マーボー豆腐 ナムル りんごゼリー	たけのご飯 すまし汁(豆腐、麩、小葱) さばのごまマヨ焼き 切り干し大根の煮物 いちご	ごはん みそ汁(ほうれん草、油揚げ、人参) 鶏の唐揚げ コロコロサラダ ヨーグルト和え			
午後	野菜ジュース、ウエハース	牛乳、いちごクレープ	牛乳、うまみ豆おにぎり	牛乳、☆手作りあんまん	牛乳、カレーチャーハン	牛乳、パフェ			

※ 食材の仕入れ状況によって、一部献立が変更になりことがあります。