

3月 予定献立

3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)		
#フルーツ 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 白菜とうすあげの みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚 おひたし かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 〔ごはん いりません〕 ちらしごはん シルバーサラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん		
牛乳 蒸しカステラ エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 スイートポテト エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 181 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g		
3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
#フルーツ 肉じゃが えのきとツナの おろし和え ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 キャベツの みそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚のマヨネーズ焼き 焼き豚サラダ 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック ほうれん草の 牛乳スープ レーズンサラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サンマのかば焼き ごま酢和え 呉汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロック スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 カップケーキ エネルギー 340 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 371 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g	麦茶 ふもち エネルギー 367 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g	桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 222 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)
#野菜スティック 肉豆腐 ミックスサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚フライ 菜の花和え 野菜とベーコンの スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) 大根サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ ごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ 中華風サラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ミニドック エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 クッキー エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g	麦茶 きなこだんご エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 サツマイモかりんとう エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	
#フルーツ 〔ごはん いりません〕 《さくら組希望献立》 みそラーメン ハムマリネ フルーツポンチ	春分の日	#野菜スティック すき焼き風煮 ゴボウサラダ ポパイ納豆 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 エビのクリーム煮 華風サラダ フルーツ *ごはん	卒園式	
牛乳 ホットケーキ エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.0 g	牛乳 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	ヨーグルト エネルギー 338 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	

＜食育目標＞

おいしく楽しく食べて笑顔いっぱい！

(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

(#はりす・うさぎ組午前おやつ、*はプラスメニューです。)