

3月 予定献立

＜ 食育目標 ＞
おいしく楽しく食べて
笑顔いっぱい！

3月1日 (金)		3月2日 (土)	
#野菜スティック		#ヤクルト	
【ごはん いりません】		挽肉コロッケ	
五目ごはん		マカロニサラダ	
ミックスサラダ		牛乳	
すまし汁		フルーツ	
フルーツ		*ごはん	
牛乳			
クッキー			
エネルギー 525 kcal		エネルギー 187 kcal	
たんぱく質 15.2 g		たんぱく質 6.5 g	
脂質 16.5 g		脂質 3.8 g	
食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 0.1 g	

3月4日 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)	3月9日 (土)
#牛乳・お菓子	#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#ヤクルト
八宝菜	魚のマヨネーズ焼き	ごぼうハンバーグ	魚の竜田揚げ	ほうれん草の牛乳スープ	カボチャコロッケ
焼き豚サラダ	ごま酢和え	キャベツとパインのサラダ	ひじき煮	ちりめんサラダ	スパゲティーサラダ
かぶと油揚げのみそ汁	白菜のスープ	豆腐と若布のみそ汁	中華スープ	ふりかけ	牛乳
フルーツ	ヤクルト	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん	*ごはん
ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	
	ピザトースト	ホットケーキ	ジャムサンド	ふもち	
エネルギー 310 kcal	エネルギー 351 kcal	エネルギー 373 kcal	エネルギー 377 kcal	エネルギー 359 kcal	エネルギー 313 kcal
たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 16.6 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 7.5 g
脂質 10.1 g	脂質 19.0 g	脂質 18.5 g	脂質 20.1 g	脂質 11.2 g	脂質 12.7 g
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 1.1 g
3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)
#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
肉豆腐	カレーライス (エビ)	サバのみそ煮	肉じゃが	《お別れ会》	コーンクリームフライ
ひじきドレッシング	ゴボウサラダ	三色ナムル	レーズンサラダ	魚フライ	ポテトサラダ
サラダ	幼児牛乳	大根ととうす揚げのみそ汁	フルーツ	ハムマリネ	牛乳
ヤクルト	フルーツ	フルーツ	*ごはん	ポパイスープ	フルーツ
*ごはん	*ごはん	*ごはん		フルーツ(バナナ)	*ごはん
牛乳	桃缶ヨーグルトかけ	牛乳	牛乳	牛乳	
せんべい		ミニドック	蒸しカステラ	ツナサンド	
エネルギー 300 kcal	エネルギー 386 kcal	エネルギー 365 kcal	エネルギー 365 kcal	エネルギー 381 kcal	エネルギー 2007 kcal
たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 18.2 g	たんぱく質 13.5 g	たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 6.8 g
脂質 13.8 g	脂質 15.6 g	脂質 20.4 g	脂質 13.7 g	脂質 20.4 g	脂質 6.5 g
食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 0.5 g
3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)
#牛乳・お菓子	#フルーツ	春分の日	#野菜スティック	#フルーツ	#ヤクルト
すき焼き風煮	魚の黄金焼き		麻婆豆腐	サンマのかば焼き	挽肉コロッケ
大根サラダ	ごま和え		華風サラダ	おひたし	マカロニサラダ
小女子佃煮	野菜とベーコンのスープ		若布スープ	白菜と油揚げのみそ汁	牛乳
ヤクルト	フルーツ		フルーツ	フルーツ	フルーツ
*ごはん	*ごはん		*ごはん	*ごはん	*ごはん
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
ロールケーキ	カップケーキ		スイートポテト	カリカリトースト	
エネルギー 345 kcal	エネルギー 351 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 340 kcal	エネルギー 394 kcal	エネルギー 221 kcal
たんぱく質 15.5 g	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 g	たんぱく質 15.4 g	たんぱく質 17.0 g	たんぱく質 6.5 g
脂質 13.0 g	脂質 15.8 g	脂質 g	脂質 14.6 g	脂質 21.4 g	脂質 3.8 g
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 0.2 g
3月25日 (月)	3月26日 (火)				
#フルーツ	卒園式				
キャベツのみそスープ煮					
牛肉の磯炒め					
ポパイ納豆					
ヤクルト					
*ごはん					
牛乳					
せんべい					
エネルギー 337 kcal	エネルギー kcal				
たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 g				
脂質 16.1 g	脂質 g				
食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 g				