

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 (土)	
#ヤクルト	
カボチャコロッケ	
マカロニサラダ	
牛乳	
フルーツ	
*ごはん	
エネルギー	251 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	5.9 g
食塩相当量	0.5 g

3月3日 (月)	3月4日 (火)	3月6日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)	3月8日 (土)
#フルーツ 麻婆豆腐 ゴボウサラダ 中華スープ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 イタリアンフライ シルバーサラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 【ごはん いりません】 エビピラフ ミックスサラダ すまし汁 フルーツ	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き ごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ すき焼き風煮 レーズンサラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 スイートポテト エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ひなあられ エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.2 g	牛乳 蒸しカステラ エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん エネルギー 286 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g
3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)
#野菜スティック ごぼうハンバーグ 中華風サラダ 野菜とベーコンのスープ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 焼き魚(カラスカレイ) ほうれん草の 庄内麩和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが えのきとツナの おろし和え フルーツ *ごはん	#フルーツ サンマのかば焼き おひたし 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 コーンともやしのソテー 鮭ふりかけ 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 あべかわマカロニ エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 クッキー エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g	麦茶 ふもち エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22日 (土)
#野菜スティック エビのクリーム煮 ひじきドレッシング サラダ ポパイ納豆 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ 野菜とコーンの玉子炒め 若布スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉豆腐 華風サラダ フルーツ *ごはん	春分の日		#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ホットケーキ エネルギー 393 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 ミニドック エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g	麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g	
3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)			
#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ 焼き豚サラダ ふりかけ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚フライ ハムマリネ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	卒園式			
牛乳 サツマイモかりんとう エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ヨーグルト エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 ミニドック エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g			