

3月 予定献立

3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)
#フルーツ 【ごはん いりません】 チキンライス 華風サラダ すまし汁 フルーツ	#野菜スティック 焼き魚(カラスカレイ) ミックスサラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ 大根サラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サバの塩焼き ごま和え 呉汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉豆腐 えのきとツナの おろし和え ヤクルト *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 ひなあられ エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 クッキー エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ミニドック エネルギー 392 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g	幼児牛乳 せんべい エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.4 g	
3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)
#フルーツ すき焼き風煮 レーズンサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ 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 カレーライス(チキン) ゴボウサラダ 幼児牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ 豆腐の五目煮 三色ナムル 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 シルバーサラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#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 蒸しカステラチーズ エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g	フルーツヨーグルト エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 サツマイモかりんと エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 399 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g	
3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)
#牛乳・お菓子 エビのクリーム煮 ひじきドレッシング サラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚のマヨネーズ焼き 中華風サラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック イタリアンフライ おひたし 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 たぬき丼 ごま酢和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	春分の日	#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 カリカリトースト エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 353 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 ホットドック エネルギー 379 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 334 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g		
3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)		
#牛乳・お菓子 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 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 キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ ハムマリネ 中華スープ フルーツ *ごはん	卒園式		
麦茶 ふもち エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g	ヨーグルト エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g			

＜ 食育目標 ＞

おいしく楽しく食べて 笑顔いっぱい！