



3月献立



港北こども園

線より下は3時のおやつです。

午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月

火

水

木

金

土

				1	2
				ひなまつり メニュー フレンチトースト	
4	5	6	7	8	9
ご飯 みそ汁 南瓜カレーあんかけ ワカメサラダ すいとん	きつねうどん ポテトサラダ アップルゼリー	魚の蒲焼き丼 春雨の酢の物 さつま汁 蒸しパン	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 甘酢和え シフォンケーキ	お楽しみ メニュー おにぎり	
11	12	13	14	15	16
ご飯 みそ汁 シュウマイ 胡麻酢和え マカロニきなこ	焼きそば 大根サラダ ワカメスープ どら焼き	チキンライス フレンチサラダ スープ じゃがもち	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 酢の物 パウンドケーキ	二色サンド パツパツ汁 りんごサラダ おにぎり	
18	19	20	21	22	23
ご飯 みそ汁 味噌漬け焼き 白和え オレンジ寒天	サンマー麺 ツナサラダ お誕生日ケーキ	秋分の日	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 和風サラダ ココアのケーキ	卵ドック ミネストローネ パインサラダ おにぎり	
25	26	27	28	29	30
ご飯 みそ汁 肉じゃが 三色酢の物 ワッフル	スパゲティポリッパ しょうゆフレンチ コーンスープ フライドポテト	三色丼 おかか和え オニオンスープ そばめし	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 春雨サラダ マドレーヌ	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	

栄養素 \ 日	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
エネルギー (kcal)	286	284	292	298	295	329	297	281	286	311
タンパク質 (g)	9.1	8.4	9.6	7.3	6.6	11.9	9.3	14.9	17.7	10.9
カルシウム (mg)	107	69	68	49	77	64	41	58	77	108
鉄 (mg)	2.2	1.4	1.4	1.6	1.2	2.4	1.7	2.6	1.9	10.5
ビタミンC (mg)	19	37	20	14	40	27	24	35	18	25

