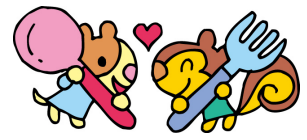




# 3月献立



月

火

水

木

金

土

2	3	4	5	6	
ご飯 みそ汁 肉じゃが もやしサラダ マカロニきな粉	ひなまつりメニュー ちらし寿司・ミトボール サラダ・スープ アセロラゼリー	麻婆豆腐丼 甘酢和え 中華スープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚フライ 即席漬け シフォンケーキ	二色サンド パソパチュー パインサラダ おにぎり	
9	10	11	12	13	
ご飯 すまし汁 豚の味噌漬焼き 白和え フレンチトースト	煮込みうどん 春雨サラダ もちもち大根	三色丼 南瓜サラダ オニオンスープ 蒸しパン	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 三色酢の物 パインケーキ	バターロール 具沢山スープ みかんサラダ おにぎり	 
16	17	18	19	20	
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 醤油フレンチ お麩スナック	サンマー麺 卵入りサラダ りんご寒天	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 お楽しみケーキ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 甘酢漬け カステラ	黒糖パン クリームシチュー りんごサラダ おにぎり	 
23	24	25	26	27	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 ワッフル	にゅうめん ツナサラダ お好み焼き	カレーライス コールスロー スープ どら焼き	納豆ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 酢の物 パウンドケーキ	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり	 
30	31				
炊き込みご飯 みそ汁 千草和え 豚肉生姜焼き ドーナツ	焼きそば フルーツサラダ かき卵汁 パイン寒天				

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27
エネルギー (kcal)	314	293	290	301	312	293	280	293	291	288
タンパク質 (g)	13.5	12.7	11.6	13.7	19	9.3	14.2	11.8	21.9	16.4
カルシウム (mg)	88	64	61	64	72	52	31	104	90	53
鉄 (mg)	2.1	2	1.5	1.4	1.5	1.7	1.8	1.2	1.9	1.1
ビタミンC (mg)	15	24	21		44	2	13	25	13	27

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

線より下は3時のおやつ・ 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。

13日は、お楽しみメニューで星組さんはベランダで給食を食べます。