



# 3月の献立



月	火	水	木	金	土
	1 にゅうめん ツナサラダ パインゼリー	2 魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 どら焼き	3 ひなまつりメニュー ご飯・汁・サラダ ミートボール パウンドケーキ	4 食パン パンブキンシチュー マカロニサラダ おにぎり	
	7 ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 チーズトースト	8 サンマー麺 南瓜サラダ オレンジ寒天	9 カレーライス コールスロー スープ ドーナツ	10 ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢和え バナナケーキ	
14 ご飯 みそ汁 豚大根 酢の物 フライドポテト	15 けんちんうどん 卵入りサラダ りんごゼリー	16 麻婆豆腐丼 おかか和え 中華スープ お誕生日ケーキ	17 ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ 黒糖蒸しパン	18 レーズンパン クリームシチュー りんごサラダ おにぎり	
秋分の日振り替え	22 五目ラーメン ポテトサラダ フルーツヨーグルト	23 ひじきご飯 千草和え ワンタンスープ きなこ豆	24 ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢漬け ココアケーキ	25 焼きそばパン 肉団子スープ おにぎり・煮干し	
	28 ご飯 みそ汁 南瓜カレーあんかけ 春雨の酢の物 フレンチトースト	29 ミートスパゲティ フレンチサラダ 卵スープ りんご寒天	30 オムライス 大根サラダ スープ ご飯せんべい	31 ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け 蒸しパン	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	/7	/8	/9	/10	11	/14	/15	/16	/17	/18
エネルギー (kcal)	330	269	293	265	287	288	258	270	288	301
タンパク質 (g)	10.8	14.7	11.8	14.1	18.8	13.8	9.3	11.2	14.7	11
カルシウム (mg)	71	58	104	68	85	79	50	60	62	104
鉄 (mg)	2.3	1.7	1.2	1.7	1.2	1.7	1	1.3	1.6	10
ビタミンC (mg)	14	23	25	14	40	14	16	9	12	22

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。

