



3月献立



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ煮 春雨サラダ 小豆蒸しパン	☆ひなまつりランチ☆ ご飯 鶏つくね パインサラダ クリームサンド	パン スープ
5	6	7	8	9	10
ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 和風サラダ お好み焼き	味噌ラーメン ポテトサラダ リンゴ寒天	麻婆豆腐丼 甘酢漬け わかめスープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ごまサラダ きな粉蒸しパン	バターロール クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
12	13	14	15	16	17
納豆飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え コーンフレーク	ミートソーススパゲティ 大根サラダ 卵スープ ぶどうゼリー	カレーライス コールスロー スープ 五平もち	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 春雨酢の物 蒸しパン	黒糖パン ポトフ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
19	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 魚のムニエル ハムの胡麻和え マカロニきな粉	にゅうめん ツナサラダ お誕生日ケーキ	春分の日	ご飯 みそ汁 肉豆腐 酢の物 マーブル蒸しパン	食パン コーンシチュー りんごサラダ おにぎり	
26	27	28	29	30	31
納豆飯 みそ汁 魚のステーキ風 胡麻和え ワッフル	けんちんうどん 卵入りサラダ オレンジ寒天	三色丼 千草和え 野菜スープ フライドポテト	ご飯 みそ汁 豚だいこん ポパイサラダ チーズ蒸しパン	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ サラダ 二色サンド	パン スープ

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	果物(週の平均)
エネルギー(kcal)	313	286	275	301	280	286	264	293	265	288	26
タンパク質(g)	16.5	12.4	11.2	12.3	10.1	18.2	10.7	11.8	16.3	6.7	0.4
カルシウム(mg)	66	52	96	60	102	106	49	104	100	19	6
鉄(mg)	1.9	1.4	1.3	1.4	0.6	2	1.4	1.2	1.5	0.3	0.1
ビタミンC(mg)	12	16	17	12	33	17	11	25	16	15	15

*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。

*土曜保育の申し込みは、前月20日までをお願いします。

*上記果物の週の平均栄養計算は、オレンジ・キウイ・バナナ・りんご・パインで計算しています。
季節・入荷によって果物は変更があります。

