



3月献立



月

火

水

木

金

土

				1	2
				ひな祭りメニュー ご飯 スープ 唐揚げ サラダ 二色サンド	パン スープ
4	5	6	7	8	9
納豆ご飯 味噌汁 煮魚 甘酢和え マカロニ黄粉	塩焼きそば ちりめんサラダ スープ チャーハン	中華丼 粉ふき芋 春雨スープ パインゼリー	ご飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 酢の物 小豆蒸しパン	お楽しみ給食 ハンバーガー コーンスープ サラダ おにぎり	パン スープ
11	12	13	14	15	16
ご飯 味噌汁 魚のムニエル 甘酢漬け ふかし芋	けんちんうどん ポテトサラダ りんご寒天	カレーライス コールスロー わかめスープ お誕生日ケーキ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 茹で野菜 黒糖蒸しパン	食パン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
18	19	20	21	22	23
魚の蒲焼き丼 胡麻酢和え さつま汁 チーズトースト	サンマ麺 野菜ソテー 五平餅	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大根サラダ ぶどうゼリー	春分の日	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ おにぎり	卒園式
25	26	27		28	29
ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 春雨の酢の物 ワッフル	きのこスパゲティ フレンチサラダ 豆腐入りスープ フライドポテト	ひじきご飯 即席漬け 豚汁 フルーツ寒天	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 人参蒸しパン	黒糖パン 具沢山スープ みかんサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	11	12	13	14	15	25	26	27	28	29	果物 (週の平均)
エネルギー (kcal)	268	254	303	288	259	272	261	258	268	312	26
タンパク質 (g)	12.9	9.2	10.4	12.7	7	14.2	10.9	7.2	11.8	19	0.4
カルシウム (mg)	32	43	43	17	24	66	45	119	98	72	6
鉄 (mg)	0.7	0.8	1	0.8	0.3	1.6	1.1	2.7	2	1.5	0.1
ビタミンC (mg)	13	13	22	23	18	9	21	12	10	44	15