



# 3月こんだて



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	2 ミートボール スパゲティ ちりめんサラダ スープ	3 《ひなまつり》 ちらし寿司・つくね サラダ・スープ	4 ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物	5 黒糖パン チキンスープ パインサラダ	6 パン スープ 果物
	おやつ 牛乳 マカロニきなこ	牛乳 焼きおにぎり	カルピス フルーツサンド	牛乳 レーズンホットケーキ	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	8 ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ	9 煮込みうどん ツナサラダ	10 三色丼 おかか和え オニオンスープ	11 ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け	12 ロールパン クリームシチュー りんごサラダ	13 パン スープ 果物
	おやつ 牛乳 ドーナツ	牛乳 ポップコーン	牛乳 オレンジ寒天	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
昼食	15 ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 三色漬け	16 ミックスピラフ 菜の花サラダ 豚汁	17 にゅうめん ひじきポテサラ	18 ご飯 みそ汁 シュウマイ 野菜炒め	19 ジャムサンド 肉団子スープ マカロニサラダ	20 春分の日
	おやつ 牛乳 ウイナー巻き	牛乳 りんごゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 ホットケーキ	白湯 おにぎり・煮干し	
昼食	22 ご飯 みそ汁 魚のカレムニエル 千草和え	23 塩ラーメン 卵入りサラダ	24 きのこご飯 酢の物 けんちん汁	25 ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	26 レーズンパン パンプキンシチュー みかんサラダ	27 卒園式
	おやつ 牛乳 フレンチトースト	牛乳 五平餅	牛乳 フライドポテト	牛乳 パイン蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	
昼食	29 魚の蒲焼丼 胡麻酢和え みそ汁	30 焼きそば 大根サラダ 卵スープ	31 カレーライス コールスロー わかめスープ			
	おやつ 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ごはんせんべい	牛乳 シュガーラスク			

1か月の平均栄養量	エネルギー	457 kcal
	たんぱく質	17.9 g
	カルシウム	206
	鉄	1.7
	ビタミンC	29

## 間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月	火	水	木	金
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物	おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物

※材料は 納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。

※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などがあります。

※土曜保育のお申込みは、前月の20日までお願い致します。

※延長おやつは、パンと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。

※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせください。

※昼食には、みかん・キウイ・バナナ・りんご・苺などの果物が付きます。季節・入荷により変更があります。

※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

