

3月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
献立	*献立に色が リクエスト *3月26日	お・し・ら・せ ついている場所は そう組の メニューです。 *3月28日 はごはんはいりません		生姜焼き 白和え 豆腐の味噌汁 バナナ	ひな祭り誕生会 ちらし寿司 魚の照り焼き カリフラワーのサラダ 菜の花の清汁 いちご	高野豆腐の卵とし ひじきのごま和え 牛乳 りんご
未満児 主食	*3月28日 手作りのお	からは大掃除、新年度の準備の為 弁当を持たせて下さい		ごはん	ちらし寿司	ごはん きゃべつの味噌汁
おやつ				サンドイッチ 牛乳	ケーキ カルピス	
	5	6	7	8	9	10
献立	カレー 春雨サラダ わかめスープ いよかん	さばのみそ煮 ポテトサラダ なめこ汁 りんご	トンカツ 三色サラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	ミートローフ 切り干しサラダ 南瓜といんげんの味噌汁 いちご	変わり納豆 さつま芋オレンジ煮 春雨スープ バナナ	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	かぼちゃのスコーン 牛乳	ドーナッツ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ココアゼリー せんべい	甘食 牛乳	
	12	13	14	15	16	17
献立	松風焼き 昆布の煮付け かぶの味噌汁 いちご	鮭のトマト煮 マッシュポテト もやしの味噌汁 いよかん	中華ロースチキン カレー風味サラダ かきたま汁 グレープフルーツ	お別れ会 お楽しみ バイキング 	かに玉 シーフードサラダ ベーコンスープ りんご	焼きビーフン 大根サラダ 牛乳 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	焼きビーフン 豆腐の味噌汁
おやつ	あんまん 牛乳	ピザトースト 牛乳	ストロベリーババロア サブレ	シュークリーム 牛乳	蒸しパン 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
献立	ハンバーグ ブロッコリー シチュー りんご	焼きいか 豚肉とピーマンの炒め物 しめたま汁 いよかん	春分の日 	巣ごもり卵 わかめマヨネーズサラダ せんべい汁 オレンジ	豆腐だんこのケチャップ煮 青菜のソテー 大根汁 グレープフルーツ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳
未満児 主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	三色丼 豆麩の味噌汁
おやつ	メロンゼリー せんべい	お好み焼き 牛乳		きなこ揚げパン 牛乳	バナナカスタード 麦茶	
	26	27	28	29	30	31
献立	修了式 スパゲッテ-ミートソース わかめサラダ 卵スープ いちご	卒園式 お祝い品 	1年間ありがとうございました 			
未満児 主食	スパゲッテ-ミートソース					
おやつ	ヨーグルト 煎餅					



快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べるとウンチが出やすくなって、1日を元気に過ごせます。
規則正しい生活リズムを身につけて、元気な身体を作り、新年度を迎える準備をしましょう。

以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標（以上児）
エネルギー・・・369kcal
たんぱく質・・・15, 5g
脂質・・・15, 9g

栄養給与目標（未満児）
エネルギー・・・462kcal
たんぱく質・・・16, 8g
脂質・・・15, 4g



