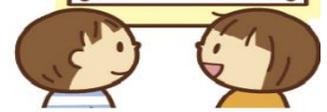


3月献立表

旬の食材
 ・ 鱈・大根・ひじき
 ・ わかめ・デコポン



	月	火	水	木	金	土
	1	2	ひな祭り・誕生会 3	4	クッキング 5	6
午前おやつ	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	カレーライス 白菜スープ マカロニサラダ バナナ	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの照り焼き ソーセージと野菜炒め キウイフルーツ	洋風ちらし寿司 菜の花のすまし汁 鶏肉の竜田揚げ レタスとトマトサラダ りんご	ごはん 大根のみそ汁 さばの塩焼き すき昆布の煮物 デコポン	ごはん えのきスープ 焼き餃子★ キャベツのかにかま和え バナナ	かき玉野菜温麺 わかめおにぎり りんご
午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	いちご生どら 牛乳	にらチヂミ 麦茶	ゼリー せんべい・麦茶	お菓子 牛乳
	8	9	10	11	12	13
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん わかめのみそ汁 焼き肉 大根とコーンサラダ キウイフルーツ	ピラフ ポトフ ほうれん草と ツナのサラダ デコポン	ごはん チンゲン菜のみそ汁 タラの南蛮漬け 南瓜サラダ りんご	ごはん 玉葱のみそ汁 ミートボール ブロッコリーサラダ バナナ	野菜煮込みうどん 鶏肉の甘みそ焼き かぶとわかめの和え物 パイナップル	五目チャーハン ほうれん草スープ みかん
午後おやつ	芋もち 牛乳	ラスク 牛乳	フルーツヨーグルト ウェハース・麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	15	16	17	食育の日 18	お別れ会 19	20
午前おやつ	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	
昼食	カレーライス 白菜スープ マカロニサラダ バナナ	ごはん 小松菜のみそ汁 ぶりの照り焼き ソーセージと野菜炒め キウイフルーツ	ケチャップチキンライス じゃが芋スープ オムレツ クルトンサラダ いちご	ごはん 厚揚げけんちん汁★ さばの塩焼き すき昆布の煮物 デコポン	ハッピーセット 	春分の日
午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	豆乳ホットケーキ 牛乳	にらチヂミ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	
	22	23	24	25	26	27
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん わかめのみそ汁 焼き肉 大根とコーンサラダ キウイフルーツ	お弁当の日	ごはん チンゲン菜のみそ汁 タラの南蛮漬け 南瓜サラダ りんご	ごはん 玉葱のみそ汁 ミートボール ブロッコリーサラダ バナナ	野菜煮込みうどん 鶏肉の甘みそ焼き かぶとわかめの和え物 パイナップル	豚丼 具だくさんみそ汁 りんご
午後おやつ	和風クレープ 牛乳	スティックパン 牛乳	フルーツヨーグルト ウェハース・麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	クッキング 29	30	31			
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶			
昼食	ごはん えのきスープ 焼き餃子★ キャベツのかにかま和え バナナ	ごはん ほうれん草のみそ汁 赤魚の唐揚げ 金平ごぼう キウイフルーツ	ケチャップチキンライス じゃが芋スープ オムレツ クルトンサラダ いちご			
午後おやつ	ゼリー せんべい・麦茶	ピザトースト 牛乳	豆乳ホットケーキ 牛乳			

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
 ※ 5日(金)、29日(月)のクッキングは、餃子作りを行う予定です。
 ※ 18日(木)の食育の日は、旬の食材「大根」を使用した、厚揚げけんちん汁を予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	502	18.8	13.6	74.2	239	1.4
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5