



こんだてひょう

月	火	水	木	金	土
		1 牛乳 お菓子 ご飯 ☆鶏肉のマヨパン粉焼き じゃがいもとひき肉の炒め物 もやしの味噌汁	2 牛乳 お菓子 ☆しょうゆラーメン 花野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	3 牛乳 お菓子 はなちらし タラのごまみそ焼き 豆腐サラダ 花麩とわかめのすまし汁 フルーツ(いちご) 牛乳 三色クッキー	4 牛乳 お菓子 ご飯 チンジャオロース 里芋のそぼろあん 茄子と玉ねぎの味噌汁 牛乳 お菓子
	6 牛乳 お菓子 ご飯 ☆鶏肉のからあげ 白菜サラダ 小松菜と人参のスープ 牛乳 バナナケーキ	7 牛乳 お菓子 ご飯 サワラのコーンマヨ焼き 小松菜の煮びたし 白菜のスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳 ポップコーン(カレー)	8 牛乳 バナナ ご飯 ☆豚肉の生姜焼き ☆トマトとキャベツのサラダ 大根と油あげの味噌汁	9 牛乳 お菓子 ☆ハヤシライス レンコンのきんぴら フルーツ(オレンジ)	10 牛乳 お菓子 すき焼き風うどん ブロッコリーとささみの和え物 フルーツ(りんご)
13 牛乳 お菓子 ロールパン ☆ポトフ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) お茶 ひじきおにぎり	14 牛乳 お菓子 ご飯 ☆さけのムニエル ☆ポテトサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(りんご) 牛乳 ピザパン	15 牛乳 バナナ ご飯 ☆野菜炒め スパゲッティサラダ(ケチャップ) 麩とわかめの味噌汁	16 牛乳 お菓子 あんこパイ 牛乳 お菓子 フィッシュバーガー/ハンバーガー フライドポテト コーンスープ フルーツ(オレンジ)	17 お茶 牛しぐれおにぎり 牛乳 お菓子 ☆肉うどん さつまいもとしらすのかきあげ フルーツ(りんご)	18 牛乳 お菓子 チキンピラフ いんげんの胡麻和え キャベツとコーンのスープ フルーツ(バナナ)
20 牛乳 お菓子 ☆チキンカレーライス キャベツとパプリカのサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 麩のラスク	21 春分の日	22 牛乳 バナナ ご飯 ☆ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーのスープ	23 牛乳 お菓子 中華丼 きゅうりと大根の酢の物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳 人参ケーキ	24 お茶 おほかおにぎり 牛乳 お菓子 ミートソーススパゲティ ブロッコリーのおほかお和え しめじのスープ フルーツ(バナナ) お茶 鮭おにぎり	25 牛乳 お菓子 ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 根菜のみそマヨ和え わかめのすまし汁 牛乳 お菓子
27 牛乳 お菓子 ご飯 タコキャベツフライ(お好み焼き風) 炒り豆腐 ほうれん草とあげの味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳 チヂミ	28 牛乳 お菓子 ご飯 麻婆春雨 チンゲン菜のナムル わかめの中華スープ 牛乳 フルーツサンド	29 牛乳 バナナ ご飯 白身魚のいそべあげ かぼちゃの煮物 白菜のすまし汁 牛乳 お菓子	30 牛乳 お菓子 ご飯 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草のお浸し わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ) 牛乳 じゃがいものチーズおやき	31 牛乳 お菓子 栄養ラーメン ちくわと大根の煮物 フルーツ(りんご) お茶 ツナと小松菜のおにぎり	<div style="border: 2px dashed gold; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆3月はめろんぐみさんの リクエスト献立です</p> </div>

(1~2歳児)

(3~5歳児)

	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	491kcal	485kcal	614 kcal	585 kcal
タンパク質	17.8g	18g	22.2g	23g
脂質	14.9g	13g	18.6g	20g
カルシウム	195mg	210mg	243mg	250mg

- ▶ 完了期は刻んで提供しております。
 - ▶ 乳児・幼児摂取量は、3月分の平均摂取量を示しています。
 - ▶ 栄養価は3時のおやつも含まれています。
 - ▶ 仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。
- マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。

