

3月 こんだてひょう

☆はめろんぐみさんのリクエスト献立です。

						1日(金)	2日(土)
朝	(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	512kcal	485kcal	555kcal	576 kcal		
	タンパク質	18.1g	18g	20.9g	23g		
	脂質	18.6g	13g	18.8g	16.6g		
間	カルシウム	252mg	210mg	227mg	258mg	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	お雛様おにぎり ミートボール・ウインナー ☆花麩のすまし汁 フルーツ(りんご) 	ご飯 ☆白身魚の磯辺揚げ ☆春雨サラダ ☆豆腐の中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ☆ハンバーグ キャベツとパプリカのサラダ カリフラワーのスープ	ご飯 ☆鶏肉のバーベキューソース焼き 豆腐チャンプルー 大根の味噌汁 フルーツ(バナナ)	☆きつねうどん ☆かぼちゃサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 小松菜の胡麻和え 豆腐のすまし汁	
間	牛乳 苺蒸しパン	牛乳 シャカシャカポップコーン	牛乳 お菓子	牛乳 アップルパイ	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子	
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	☆鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草のお浸し キャベツのスープ	☆さわらの西京焼き ☆切干大根の炒め煮 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(バナナ)	☆ハヤシライス ☆ブロッコリーとささみの和え物 フルーツ(りんご)	☆焼きそば 高野の煮物 小松菜のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	☆お別れ会 ふりかけおにぎり・いちご練乳パン ☆鶏肉の唐揚げ キャベツと胡瓜のゴマネーズ和え ポテトフライ・ウインナー 大根のスープ フルーツ(みかん缶)	豚丼 チンゲン菜のナムル ワカメの中華スープ	
間	牛乳 麩のラスク	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お菓子	お茶 ひじきのおにぎり	牛乳 ケーキ	牛乳 お菓子	
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ロールパン ☆ビーフシチュー 豆腐サラダ フルーツ(りんご)	☆カレーの煮付 切干大根のマヨサラダ 麩の味噌汁 フルーツ(バナナ)			☆野菜にゆう麺 ☆じゃがコーン フルーツ(バナナ)	☆混ぜ込みツナチャーハン ☆ひじきと大豆の煮物 もやしの中華スープ フルーツ(オレンジ)	☆卒園式 ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 胡瓜と大根の酢の物 白菜のすまし汁
間	お茶 おなかおにぎり	牛乳 人参ケーキ			お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 手作りクッキー	牛乳 お菓子
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)	
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	☆タンダーチキン 里芋とれんこんの炒り煮 もやしの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	☆鯖の胡麻みそ焼き さつまいものサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(りんご) 	☆チンジャオロース 小松菜の煮びたし 春雨の中華スープ	☆豚肉とごぼうのしぐれ煮 マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(バナナ)	☆ナポリタン ほうれん草のおなか和え ブロッコリーのスープ フルーツ(オレンジ)	☆そぼろ丼 もやしとピーマンの胡麻酢和え ごぼうの味噌汁	
間	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子	牛乳 じゃこのトースト	お茶 焼きもちおにぎり	牛乳 お菓子	

- 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、は卵不使用のものを使用しております。