

3月の予定献立表

曜日	月	火	水	木	金	土
献立						挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し しめじのみそ汁 ミニトマト
未満児主食						ごはん
おやつ						
日	3	4	5	6	7	8
献立	♡ひなまつり誕生会♡ ちらし寿司 鶏みそ焼き カリフラワーサラダ 菜の花の清汁 ひなゼリー	♡ほかほかごはん♡ ピーマンの肉詰め煮 チーズサラダ ★ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ	さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 ★せんべい汁 いよかん	高野豆腐の卵とし ブロッコリーのごま酢和え かぶのみそ汁 バナナ	★チキンチキンごぼう 三色サラダ わかめのみそ汁 ミニトマト	手作り弁当
未満児主食	ひなゼリー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	いちご ケーキ 牛乳	★甘食 牛乳	★フルーツサンド 牛乳	ドーナツ 牛乳	★カルピスゼリー せんべい	
日	10	11	12	13	14	15
献立	あぶたま 白和え ★肉団子スープ いよかん	☆ほかほかごはん☆ ★いが蒸し 若布の煮物 にらたま汁 パナナ	♡お別れ会♡ 	鮭のムニエル 親子サラダ もやしのみそ汁 キウイフルーツ	ミートローフ カレー風味サラダ きのごスープ オレンジ	★五目納豆 かぼちゃ含め煮 じゃが芋のみそ汁 ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	★がんづき 牛乳	★卵サンド 牛乳	ケーキ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	ストロベリーババロア せんべい	
日	17	18	19	20	21	22
献立	★ポークソテー 七福ナムル ★五目うどん キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 親子煮 いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	★春巻き さつま芋サラダ 大根汁 ミニトマト	春分の日 	★エビグラタン ブロッコリーと若布のお浸し 凍豆腐の清汁 バナナ	★焼きそば コーンサラダ はんぺんスープ オレンジ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん
おやつ	バナナカスタード せんべい	きな粉揚げパン 牛乳	★ホットケーキ 牛乳		★しょうゆ団子 牛乳	
日	24	25	26	27	28	29
献立	★ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ ミニトマト	☆ほかほかごはん☆ ★カレー シーザーサラダ わかめスープ いちご	卒園式 	手作り弁当 	手作り弁当 	手作り弁当
未満児主食	ごはん	ごはん				
おやつ	★ピザトースト 牛乳	★ヨーグルト せんべい				

31

手作り弁当

～今月の一か月平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	525Kcal	435Kcal
たんぱく質	20.0g	19.0g
脂質	19.4g	19.6g

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。