

## 3月の目標

# マナーを守って食事を楽しもう

※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。  
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。  
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。  
 乳児は8割で計算しています。  
 ※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549Kcalです。

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのさっぱり和え きのこ若布のスープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 大根としめじの味噌汁 オレンジ	ひな祭りちらし寿司 鰯の西京焼き 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご	納豆の卵とじ井 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	ビーフカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ベイザンススープ フルーツゼリー	雑穀ご飯 鯖の揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 清見オレンジ	豚肉の甘辛井 もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト
	3時 お麩ラスク 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳	桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	トライフル ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	梅おほかおにぎり 小魚 麦茶	せんべい ビスケット 牛乳
	エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 29.4 g 炭水化物 40.1 g 炭差引法 49.5 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 52.5 g 炭差引法 57.1 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 63.6 g 炭差引法 72.4 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 71.3 g 炭差引法 85.8 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 72.8 g 炭差引法 77.2 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 66.3 g 炭差引法 74.0 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 64.0 g 炭差引法 69.6 g 有機酸 0.9 g
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつまいも甘煮 フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 板麩とえのきの味噌汁 はっさく トマトリゾット 麦茶	胚芽ご飯 鰯のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ けんちん汁 バナナ	ご飯 鶏のから揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	チキンカレー フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ フルーツゼリー	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麩炒め 胡瓜と若布の酢の物 ニラ玉味噌汁 バナナ	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
	3時 いちごジャムサンド 牛乳		パンフディング ヨーグルトドリンク	マカロニきな粉 牛乳	桜えびのおにぎり ほりほりごぼう 麦茶	あんぱん 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	エネルギー 635 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 98.7 g 炭差引法 105.1 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 63.4 g 炭差引法 74.8 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.6 g 炭差引法 82.9 g 有機酸 1.8 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 60.1 g 炭差引法 64.4 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 81.2 g 炭差引法 86.2 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 68.9 g 炭差引法 76.6 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 62.2 g 炭差引法 64.8 g 有機酸 0.9 g
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え 野菜たっぷり味噌汁 フルーツゼリー ツナおにぎり 麦茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 大根としめじの味噌汁 オレンジ みかんたっぷりケーキ 牛乳	ご飯 肉豆腐 大根の袖香和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト	納豆の卵とじ井 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	ビーフカレー コロコロ野菜とチーズのサラダ ベイザンススープ フルーツゼリー	ご飯 鯖の塩焼き かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ	豚肉の甘辛井 もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト
	3時 いちごジャムサンド 牛乳		挽肉チャーハン 麦茶	フライドポテト ヨーグルトドリンク	牡丹餅 せんべい ほうじ茶	お麩ラスク 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
	エネルギー 456 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 79.7 g 炭差引法 86.6 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 57.4 g 炭差引法 64.8 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 75.1 g 炭差引法 81.5 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 67.0 g 炭差引法 74.8 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 81.2 g 炭差引法 85.5 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 56.8 g 炭差引法 67.7 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 64.0 g 炭差引法 69.6 g 有機酸 0.9 g
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつまいも甘煮 フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 板麩とえのきの味噌汁 はっさく トマトリゾット 麦茶	胚芽ご飯 鰯のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ けんちん汁 バナナ	ご飯 鶏のから揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 ヨーグルト	チキンカレー フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ フルーツゼリー	ロールパン エビグラタン 3色野菜のさっぱりサラダ オニオンスープ カルピスゼリー プリンアラモード お楽しみジュース	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
	3時 いちごジャムサンド 牛乳		パンフディング ヨーグルトドリンク	マカロニきな粉 牛乳	桜えびのおにぎり ほりほりごぼう 麦茶		せんべい ビスケット 牛乳
	エネルギー 635 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 98.7 g 炭差引法 105.1 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 63.4 g 炭差引法 74.8 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.6 g 炭差引法 82.9 g 有機酸 1.8 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 60.1 g 炭差引法 64.4 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 81.2 g 炭差引法 86.2 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 67.6 g 炭差引法 78.9 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 62.2 g 炭差引法 64.8 g 有機酸 0.9 g
	29	30	31				
昼食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草とひじきの胡麻和え 野菜たっぷり味噌汁 フルーツゼリー ツナおにぎり 麦茶	雑穀ご飯 鯖の揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 清見オレンジ 梅おほかおにぎり 小魚 麦茶	ご飯 肉豆腐 大根の袖香和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト 挽肉チャーハン 麦茶				
	3時 いちごジャムサンド 牛乳						
	エネルギー 456 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 79.7 g 炭差引法 86.6 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 66.3 g 炭差引法 74.0 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 75.1 g 炭差引法 81.5 g 有機酸 0.6 g				