


3月の献立表

	月	火	水	木	金
		旬の野菜 ほうれんそう			1
昼食		カロテンやビタミンC、鉄分など栄養豊富な緑黄色野菜として年中親しまれていますが、霜にあたると甘味が増し、冬が一番おいしい季節となります。あくが強いので、ゆでたら水にさらしますが、ゆですぎるとビタミンCが損なわれてしまうので注意しましょう。肉類と一緒に食べると、カロテンや鉄分の吸収がよくなります。			サンドイッチ (玉子サラダ・ジャム) キャベツのスープ ハンバーグ ひなあられ
15時					牛乳 ゴマ塩おにぎり
	4	5	6	7	8
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・えのき) さんまの塩焼き ひじきの煮物 パイン缶	カレーライス 中華風春雨サラダ パナナ 牛乳	わかめごはん 味噌汁(油揚げ・もやし) サバのおろし煮 さつま芋サラダ みかん缶	ごはん 味噌汁(厚揚げ・長ネギ) 酢鶏 ほうれん草のおひたし ミニゼリー	レーズンパン 玉子とわかめのスープ 鮭のムニエル 野菜とベーコンのソテー もも缶
15時	牛乳 パナナケーキ	麦茶 チーズトースト	牛乳 豆蒸しパン	牛乳 もちもちかぼちゃ	牛乳 昆布おにぎり
	11	12	13	14	15
昼食	ごはん すまし汁(豆腐・長ネギ) さわらの味噌漬焼き マカロニサラダ ミックスフルーツ	☆お誕生会☆	ごはん 味噌汁(油揚げ・大根) カレイの煮付け カリフラワーのハムサラダ ミニゼリー	穀物ロール パンプキンスープ クリスピーチキン ほうれん草とコーンのソテー パイン缶	みそラーメン しゅうまい いちごゼリー
15時	牛乳 スイートポテト	牛乳 お麩のラスク	牛乳 ポンデケージョン	牛乳 ごまおはぎ	牛乳 フレンチトースト
	18	19	20	21	22
昼食	ごはん 味噌汁(油揚げ・白菜) 白身魚の磯パン粉焼き 鶏肉と里芋の煮物 ミニゼリー	ごはん 味噌汁(油揚げ・小松菜) 豚の生姜炒め ブロccoliのゴマおかか和え みかん缶	親子丼 味噌汁(豆腐・大根) かぼちゃのチーズ焼き 洋なし缶	☆春分の日☆ 	ホワイトブレッド クリームシチュー ミートボール バナナ
15時	牛乳 豆腐スコーン	牛乳 フライドポテト	牛乳 きなこマカロニ		牛乳 ひじきおにぎり
	25	26	27	28	29
昼食	ごはん 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 赤魚の煮付け ささみと胡瓜のサラダ 金時煮豆	スパゲティナポリタン わかめとエノキのスープ ほうれん草と竹輪のゴマ和え ミニゼリー	ごはん 味噌汁(油揚げ・わかめ) 鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 パイン缶	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 照り焼きチキン 春雨と玉子の酢の物 もも缶	胚芽ロール 玉子スープ チリコンカン ポテトサラダ バナナ
15時	牛乳 ジャガ芋のチーズお焼き	牛乳 フルーツサンド	牛乳 プリン	牛乳 おからのケーキ	牛乳 ツナおにぎり

※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

おやつをじょうずにとろう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさん栄養が必要です。補食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるままに与えたり、静かにしてほしいからとだから食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくなってしまいます。おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみましょう。



平均給与栄養量(昼食+おやつ)	
エネルギー	脂質
554Kcal	17.4g
タンパク質	食塩
21.4g	1.7g

