

# 3月の献立表

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・大根） 白身魚の磯あんかけ 炒り豆腐 みかん缶	カレーライス あられサラダ ひなあられ 牛乳	ごはん 味噌汁（豆腐・にら） 照り焼きチキン かんぴょうの玉子とじ ミニゼリー	サンドイッチ （玉子サラダ・シャム） ポトフ風スープ バナナ	ごはん 清まし汁（豆腐・長ネギ） さわらのゴマ味噌焼き もやしの彩和え ミニゼリー
15時	牛乳 ビザパン	麦茶 プリン	牛乳 フライドポテト	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 おからケーキ
	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・しめじ） ほっけの煮つけ さつま芋サラダ パイ缶	☆お誕生会☆	ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ） さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物 ミックスフルーツ	バターロールパン コーンスープ クリスピーチキン 野菜とソーセージの ケチャップソテー バナナ	ごはん 味噌汁（玉子・長ネギ） 豚の生姜炒め マカロニサラダ ミニゼリー
15時	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 お麩のココアラスク	牛乳 もちもちかぼちゃ	牛乳 ゴマ塩おにぎり	牛乳 ホットケーキ
	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 味噌汁（油揚げ・白菜） サバのカレーしょうゆ焼き ほうれん草とひじきのゴマ和え ミニゼリー	スパゲティナポリタン ポテトサラダ ケーキ 牛乳	ごはん 味噌汁（大根・葉ねぎ） 肉豆腐 ブロッコリーのシラス和え ミニゼリー	胚芽ロールパン キャベツのクリームシチュー ハンバーグ バナナ	☆春分の日☆ 
15時	牛乳 フレンチトースト	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 スイートポテト	牛乳 コーン茶飯おにぎり	
	23	24	25	26	27
昼食	親子丼 味噌汁（油揚げ・水菜） 胡瓜と竹輪の酢の物 バナナ	ごはん 清まし汁（お麩・わかめ） マーボー豆腐 小松菜の磯辺和え ミニゼリー	ごはん 味噌汁（なめこ・葉ねぎ） 鮭の唐揚げ 春雨サラダ みかん缶	ホワイトブレット カブとベーコンのスープ チリコンカン ほうれん草のチーズ和え バナナ	ごはん 味噌汁（豆腐・エノキ） さんまの梅煮 ささみと胡瓜のサラダ ミニゼリー
15時	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 すいとん汁	牛乳 シュガートースト	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 フルーツポンチ
	30	31	<div data-bbox="746 1491 1461 2047" data-label="Complex-Block"> <h3>ひな祭りのちらし寿司</h3> <p>ひな祭りの献立の定番ともいえるちらし寿司は、もともと祭礼の日の料理で縁起がよい食べものです。使われている具材にはそれぞれ意味があり、エビは長生きするように、れんこんは、豆は健康でまめに働けるようにといった願いが込められています。彩りも豊かなので、お祝いの食卓が華やかになります。</p>  </div>		
昼食	ごはん 清まし汁（豆腐・葉ねぎ） 鶏の味噌漬け焼き ツナじゃが ミニゼリー	☆休園日☆ 			
15時	牛乳 サンドイッチ				

平均給与栄養量（昼食+おやつ）	
エネルギー	脂質
530Kcal	16.2g
タンパク質	食塩
20.1g	1.5g

