

# 3月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量	主な食材
					たん白	
17 31	月	★牛丼	春雨サラダ ブロccoli ★わかめスープ いちご	★きな粉トースト 牛乳	508	絹さや もやし
					24.7	わかめ ねぎ
4 18	火	★きのこスパゲティ	★かにさんサラダ 南瓜グラッセ ★ウィンナースープ ヨーグルト	★レーズンクッキー 牛乳	624	キャベツ 胡瓜
					19.5	パイン缶 ハム
5 19	水	ごはん	★鯖焼き キャベツとえのきの梅和え 竹輪と大豆の炒り煮 味噌汁 りんご	5日デビルスケーキ 19日誕生日ケーキ	562	ごま 卵
					25.2	玉ねぎ いら
6	木	★シュガー揚げパン	鶏肉のイタリアンステーキ ポパイサラダ ★コーンスープ バナナ	鮭わかめおにぎり 麦茶	571	キャベツ 赤ピーマン
					23.2	卵 アサツキ
7 21	金	★カレーうどん	豆腐しゅうまい チンゲン菜の和え物 オレンジ	★黒ごまプリン 麦茶	677	グリーンピース ねぎ
					26.8	えび はんぺん
8 22	土	ふりかけごはん	ピーマンの肉詰め 切干大根の含め煮 白菜スープ いちご	ピーナツクリーム マフィン 牛乳	636	ひじき 油揚げ
					26.5	白菜 人参
10 24	月	黒糖パン	鰯のオニオンソース ★チーズサラダ ★ささみスープ バナナ	★チャーハン 麦茶	539	にんにく レタス
					28.3	ツナ缶 コーン缶
11 25	火	たけのこご飯	里芋のそぼろ煮 ★ナムル 味噌汁 オレンジ	★ピザパン 牛乳	524	人参 わかめ
					22.3	なめこ ねぎ
12 26	水	★コーンラーメン	イカのさつま揚げ セロリの甘酢漬け ヨーグルト	★スノーボール 牛乳	630	玉ねぎ きくらげ
					25.8	万能ねぎ れんこん
27	木	★照り焼き チキンバーガー	★トマトサラダ ★ゆで卵 レタススープ いちご	あんこ チーズケーキ 麦茶	555	胡瓜 ねぎ
					25.5	人参 無塩バター
14 28	金	ごはん	ホイコーロー スティック胡瓜 ★清汁 りんご	★クリームシチュー 牛乳	507	チンゲン菜 えのき
					23.9	マカロニ ほうれん草
1 29	土	鶏南蛮	さつま芋の甘辛煮 いんげんのおかか和え オレンジ	レモンパウンド ケーキ 牛乳	570	小松菜 三温糖
					20.8	卵 豆乳

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

## 3日(月)ひなまつりメニュー

ちらしごはん 鶏肉と大根の煮物 菜の花のゴマ和え  
手まり麩汁 フルーツ盛り合わせ

<おやつ>

麦茶  
三色蒸しパン

## 13日(木)お別れ会メニュー

赤飯 かじきの甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し  
もやしスープ ぶどうゼリー

<おやつ>

麦茶  
いちごモンブラン

今月はめろん組のリクエストメニュー(★印)です。