

3月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
31日	～ひな祭りにまつわる食べ物～				1日
豚汁 めかぶ納豆 わかめの酢の物	◎ひなあられ 米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています				具だくさん汁 ご飯
カルシウムせんべい 牛乳	◎ひしもち ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤（くちなし）は桃の花、白（ひしの実）は雪、緑（よもぎ）は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春がおとずれることを意味しています。				チーズ納豆 お菓子 牛乳
エネルギー 259Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 8.5g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 1.9g					エネルギー 221Kcal たんぱく質 9.5g 脂質 8.5g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 0.5g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
		非常災害訓練		父母の会役員会	
ちらし寿司 卵豆腐のすまし汁	麻婆ラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	鯖のごま焼き すき昆布煮 味噌汁（じゃがいも） オレンジ	ビーフシチュー 大豆サラダ 牛乳	チキン南蛮 チンゲン菜スープ 手作りふりかけ 野菜ジュース	ご飯 きつね汁 卵味噌
ひなあられ 牛乳	バナナ 牛乳	クッキー 牛乳	フライドポテト ジョア	鉄ウエハース 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 224Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.7g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 414Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 11.2g 炭水化物 61.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 340Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.1g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 735Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.6g 炭水化物 115.3g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 28.3g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 179Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 6.7g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 0.7g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
	地震避難訓練	誕生会			成長を喜び会
ひき肉入り卵焼き サラスパ和風サラダ 味噌汁（豆腐）	かしわうどん トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト	ロコモコ丼 わかめスープ デザート	キーマーカレー 豆腐サラダ 牛乳	鶏のから揚げ はんぺんスープ たくあん納豆	パン（たまご） 牛乳
黒蜜きなこバナナ 牛乳	アメリカンドック 牛乳	じゃこ気分 牛乳	ゼリー	おやつバイキング ジョア	
エネルギー 325Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.3g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 853Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.6g 炭水化物 65.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 639Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 36.7g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 441Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.4g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.1g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 367Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 20.0g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 1.1g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
		大そうじ	修了式		カー・スツク洗濯日 子育て相談日
琥珀煮 レンコンとごぼうの マヨサラダ 卵味噌	タン麺 ほうれん草のツナ和え ヨーグルト	鮭の塩焼き 春雨炒め 味噌汁（かぼちゃ） オレンジ		八宝菜 ひじきツナサラダ パイナップル	ポトフ パン 牛乳
チョコバナナ 牛乳	赤飯 お茶	お菓子 野菜ジュース		カル鉄スティック 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 337Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.1g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 458Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.0g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 321Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 6.7g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 352Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 7.7g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 300Kcal たんぱく質 11.0g 脂質 13.7g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 0.9g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
麻婆豆腐 麦茶 わかめときゅうり の酢味噌和え	煮干しラーメン 人参シリシリ ヨーグルト	いかメンチ 味噌汁（厚揚げ） オレンジ	ポークカレー 大根サラダ 牛乳	豚の焼肉 味噌汁（大根） プリン	たぬき汁 ごはんですよ ごはん
バナナ 牛乳	クッキー 牛乳	ウエハース 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	せんべい 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 272Kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.2g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 462Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 13.3g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 351Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.2g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 347Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.7g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 435Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.9g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 180Kcal たんぱく質 6.0g 脂質 7.2g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 0.6g

※場合によってメニューを変更することがあります。

