

# 3月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
ソーセージ お茶	パン 牛乳	大根スティック	バナナ	人参スティック	バナナ
とりごぼうすり身汁 卵味噌 ご飯	ちらし寿司 大根麺スープ ヨーグルト ご飯	鯖塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁(なめこ) オレンジ ご飯	キーマーカレー まっくろくろすけサラダ ご飯 牛乳	豚肉の生姜焼き 味噌汁(じゃがいも) りんご ご飯	さつまい 納豆 ごはん りんご
バナナ(昼) 牛乳	ひなあられ 牛乳 りんご	プリン	ウエハース 牛乳	アメリカンドック 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 293Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.5g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 569Kcal たんぱく質 31.5g 脂質 14.4g 炭水化物 81.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 239Kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.7g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 460Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 19.7g 炭水化物 61.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 381Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 212Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 6.4g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 0.4g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
ソーセージ お茶	パン 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	バナナ	チーズ	成長を喜ぶ会 入園説明会  
お好み焼き風卵焼き サラスパサラダ 味噌汁(厚揚げ) ご飯	煮干しラーメン レタスのりサラダ ヨーグルト	赤魚のケチャップ和え ワントンスープ ごはんですよ オレンジ ご飯	ロコモコ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト	鶏のから揚げ 味噌汁(卵) チーズ納豆 ご飯 ゼリー	
黒蜜きなこバナナ 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	りんご 牛乳	ソーセージ 牛乳	ウエハース ジョア	
エネルギー 426Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.9g 炭水化物 51.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 626Kcal たんぱく質 40.7g 脂質 14.7g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 32.3g 脂質 45.0g 炭水化物 88.6g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 488Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 24.3g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.6g 炭水化物 63.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 270Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.5g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 0.1g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ソーセージ	りんご	人参スティック	バナナ	修了式	バナナ
回鍋肉 五色納豆 ご飯	カレーうどん もやし中華和え ヨーグルト	白身魚のあけぼの焼き ひじきツナサラダ 味噌汁(もやし) ご飯 オレンジ	クリームシチュー 豆腐サラダ ゼリー ご飯		具だくさん味噌汁 鶏そぼろ ごはん りんご
バナナ 牛乳	パン 牛乳	赤飯 お茶	お菓子 ジョア		お菓子 牛乳
エネルギー 302Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.9g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 21.0g 炭水化物 76.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 265Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.7g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 403Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.6g 炭水化物 54.2g 食塩相当量 0.7g		エネルギー 193Kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.6g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 0.7g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ソーセージ お茶	パン 牛乳	大根スティック	チーズ お茶	さつまいもスティック	バナナ
おでん たくあん納豆 ご飯	タン麺 ちくわきゅうり ヨーグルト	鯖塩焼き ご飯 ひじき煮 味噌汁(豆苗と玉ねぎ) オレンジ	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のなめたけあえ プリン ご飯	肉団子スープ 小松菜のツナ和え りんご ご飯	かきたまそうめん チーズ りんご
黒蜜きなこバナナ 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	じゃこ気分 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 314Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.3g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 37.8g 脂質 12.0g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 296Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 5.9g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 491Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.9g 炭水化物 55.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 325Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 10.2g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 208Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 8.0g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 1.2g
30日	31日	~1年を振り返って~			
ソーセージ お茶	パン 牛乳	<p><b>子どもたちにとって、よい食習慣は一生の宝物です!</b></p> <p>幼い頃から、家庭や園などあらゆる場面で「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが、子どもの食への関心を育み、『食を営む力』を培います。そして、食べることは『生きる力』そのものにつながる大切な営みでもあります。</p> <p>これからも安全でおいしい手作りの給食を通して、子どもたちへの健やかな育ちを応援していきます。 <b>ありがとうございました。</b></p> 			
ツナ入り卵焼き じゃが芋のうま煮 味噌汁(大根) ご飯	ナポリタン 豆乳スープ ヨーグルト				
バナナ 牛乳	チーズ 牛乳				
エネルギー 367Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.8g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 642Kcal たんぱく質 34.5g 脂質 28.6g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 3.3g				

※場合によってメニューを変更することがあります。