

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
2日	3日	4日	5日	6日	7日
	非常災害訓練(火事)				
とりごぼうすり身汁 卵味噌	ちらし寿司 大根麺スープ ヨーグルト	鯖塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁(なめこ) オレンジ	キーマーカレー まっくろくろすけサラダ 牛乳	豚肉の生姜焼き 味噌汁(じゃがいも) りんご	さつま汁 納豆 ごはん りんご
バナナ 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 195Kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.1g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 308Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.2g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 187Kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.1g 炭水化物 17.8g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 407Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 24.2g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 360Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.9g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 243Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.0g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 0.5g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
		非常災害訓練(地震)	誕生会		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)	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 ワンタンスープ ごはんですよ オレンジ	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 ゼリー	パン 牛乳 
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 361Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.4g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 436Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 11.9g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 321Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.7g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 566Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 30.2g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 496Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 19.8g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 338Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 19.3g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 0.2g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
		大そうじ		修了式	
回鍋肉 五色納豆	カレーうどん もやしの中華和え 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) オレンジ	クリームシチュー 豆腐サラダ ゼリー		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 238Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 8.6g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 640Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 26.1g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 288Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 6.8g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.9g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 228Kcal たんぱく質 9.6g 脂質 7.0g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 0.9g	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
					子育て相談日 かへーずツク洗濯日
おでん たくあん納豆	タン麺 ちくわきゅうり ヨーグルト	鯖塩焼き 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	肉団子スープ 小松菜のツナ和え りんご	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 244Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 9.0g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 393Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 10.5g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 259Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.1g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 446Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.2g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 265Kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.4g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 246Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 9.9g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 1.5g
30日	31日	<p>3月3日は「ひなまつり」です</p> <p>「ひなまつり」は「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりには、ひな人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いします。園の給食では「ちらし寿司」を頂きます。午後は、かなりやさんお茶会で、お抹茶を頂きます!</p>  			
ツナ入り卵焼き じゃが芋のうま煮 味噌汁(大根)	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 320Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.0g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 523Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 31.3g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 2.0g				