



～3月の献立ポイント紹介～

3月のおやつは青バッチのリクエストメニューです♪



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	補食
2 ・ 16 ・ 30	月	ごはん みそ汁 かじきの味噌焼き じゃがいものカレー煮 れんごんのきんぴら フルーツ	2日 人参クッキー 牛乳 16日 スキムミルク ビスケット 牛乳 30日 ロッククッキー 牛乳	みそ 油揚げ めかじき	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	たまねぎ・かぶ・しめじ えのきだけ・さやいんげん れんこん・ごぼう・パプリカ コーン・にんじん	コーンピラフ 麦茶
3 ・ 17 ・ 31	火	ごはん みそ汁 タンドリーチキン しらたきと焼き鮭の炒めもの アスパラとさきゃべつのごま和え フルーツ	3日 フレンチトースト 牛乳 17日 スクエアケーキ 牛乳 31日 いちごのクリーム パン 牛乳	油揚げ みそ・鶏もも プレーンヨーグルト さけ・しらす	こめ・しらたき あぶら・砂糖 すりごま	たまねぎ・だいこん・えのき ごぼう・にんじん・コーン さやいんげん・キャベツ アスパラガス・もやし ほうれんそう	肉じゃが 麦茶
4 ・ 18	水	ナポリタンスパゲティ 野菜スープ かぼちゃの甘煮 わかめと豆腐のサラダ フルーツ	4日 七草がゆ 麦茶 18日 メロンパン 牛乳	ウインナーソーセージ ベーコン・絹ごし豆腐	スパゲティ あぶら・砂糖 こめ	たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト・かぶ えのき・わかめ・かぼちゃ フロッコリー・わかめ もやし・にんじん ミニトマト	春雨スープ 麦茶
5	木	ごはん みそ汁 豚肉の南蛮漬け 大根の煮物 もやしの塩炒め フルーツ	サーターアングギー 牛乳	油揚げ・みそ ふたロース・木綿豆腐	米・油・砂糖 薄力粉・黒砂糖 はるさめ さつまいも	たまねぎ・だいこん・えのき わかめ・なす・にんじん ぶなしめじ・さやいんげん れんこん・ごぼう・もやし にら・赤ピーマン・コーン	わかめごはん 麦茶
6	金	【誕生会メニュー】 ピラフ 中華スープ デミグラスハンバーグ ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ フルーツ	いちごケーキ 牛乳	ウインナーソーセージ ベーコン・木綿豆腐 ふたひき肉 まぐろ水煮缶	米・あぶら・パン粉 砂糖	にんじん・ぶなしめじ かぶ・えのき・たまねぎ 青ピーマン・トマト ほうれんそう・コーン 赤ピーマン・もやし かぼちゃ・きゅうり	豚汁 麦茶
7 ・ 21	土	ハチー もやしのスープ 鮭のごま焼き マカロニサラダ フルーツ	リッツサンド 麦茶	ベーコン・さけ まぐろ油漬缶詰	ロールパン ごま マカロニ・スパゲティ	りょくとうもやし・だいこん たまねぎ・えのき にんじん・コーン・きゅうり ミニトマト・アスパラガス	おにぎり 麦茶
9 ・ 23	月	ごはん みそ汁 さわらの照り焼き けんちん風煮物 野菜のマヨ和え フルーツ	9日 フルーツポンチ 麦茶 23日 フルーツヨーグルト 麦茶	油揚げ・みそ・さわら 生揚げ・かつお節	米 こんにゃく 砂糖	かぶ・えのきだけ・わかめ たまねぎ・キャベツ れんこん・ごぼう・しめじ にんじん・コーン フロッコリー・もやし にんじん・わかめ	青菜ごはん 麦茶
10 ・ 24	火	ごはん みそ汁 厚揚げマーボー じゃがいものおかか炒め 白菜と焼き豚のサラダ フルーツ	10日 シュガートースト 牛乳 24日 メロンクワッサン 牛乳	みそ・油揚げ 生揚げ・ふたひき肉 焼き豚	米・あぶら 砂糖 じゃがいも	たまねぎ・かぶ・しめじ えのき・ピーマン・にんじん フロッコリー・赤ピーマン はくさい・もやし コーン	さつまいもサラダ 麦茶
11 ・ 25	水	すこつま丼 みそ汁 菜の花の梅昆布和え さつまいものいとこ煮 フルーツ	11日 あじさいゼリー 麦茶 25日 豆乳プリン 麦茶	ふたロース 油揚げ みそ・しらす つぶしあん	こめ・あぶら いりごま さつまいも 砂糖	パプリカ・にら・にんじん しめじ・たまねぎ・だいこん えのき・ごぼう・菜の花 もやし・コーン ほうれんそう・梅干し 塩昆布	豆腐の味噌汁 麦茶
12 ・ 26	木	きつねうどん 大根と帆立の煮物 豚肉と白菜の炒め物 フルーツ	12日 おはぎ 麦茶 26日【乳児】あすき粥 【幼児】おしろこ 麦茶	若鶏もも 油揚げ ほたて貝柱水煮 ふたロース	うどん 砂糖・油	だいこん・えのき・にんじん たまねぎ・さやいんげん れんこん・はくさい・ごぼう フロッコリー・赤ピーマン	せんべい 麦茶
13 ・ 27	金	ごはん みそ汁 たらのカレーソテー かぶとしらすの炒め物 春キャベツのおかか和え フルーツ	13日 ツイストパン 牛乳 27日 あんぱん 牛乳	みそ・油揚げ ぎんだら・生しらす 焼き豚	米・薄力粉 油・はるさめ ごま油・砂糖	たまねぎ・かぶ・しめじ えのき・かぶ・フロッコリー にんじん・赤ピーマン キャベツ・きゅうり ミニトマト・にんじん コーン缶詰粒・もやし	青のりポテト 麦茶
14 ・ 28	土	ハチー キャベツのスープ 鶏肉のトマト煮 野菜のチャンプルー フルーツ	ラスク 麦茶	ベーコン 若鶏もも・木綿豆腐 削り節	ロールパン あぶら 砂糖	だいこん・えのきだけ たまねぎ・キャベツ トマト・赤ピーマン りょくとうもやし コーン・ぶなしめじ フロッコリー	おにぎり 麦茶

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	550	20.7	17.2	186	2.6	247	0.41	0.37	44	6.6	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	573	21.5	15.8	258	2	200	0.31	0.36	18	3.2	2未満



☆19日は思い出会食です。メニューはお楽しみに！