

# 3月の予定献立表

発行日:令和3年3月1日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ	1 お茶・ビスケット	2 牛乳・クラッカー	3 牛乳・ビスコ	4 お茶・クッキー	5 お茶・せんべい	6 牛乳・ブルー
昼食	ごはん さつまい さかなの煮つけ マカロニサラダ りんご	ごはん とうふみそ汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の和え物 オレンジ	ちらし寿司 菜の花すまし汁 さかなの西京焼き ブロッコリーのごま和え ひなあられ	黒糖パン クリームシチュー さかなのムニエル キャベツサラダ バナナ	☆お別れ遠足☆ お弁当の日	野菜ラーメン 焼きぎょうざ 春雨の酢の物 野菜ジュース
午後おやつ	牛乳・きな粉バナナ	牛乳・ジャムサンド	スキムミルク・さくらもち	お茶・じゃこおにぎり かみかみ昆布	お茶・フルーチェ	牛乳・たい焼き
午前おやつ	8 牛乳・ビスコ	9 お茶・ウエハス	10 牛乳・せんべい	11 お茶・ブルー	12 お茶・せんべい	13 お茶・せんべい
昼食	ごはん 五目汁 鮭ときのこのホイル焼き キャベツのごま和え	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め さつま芋サラダ	お好み焼き わかめスープ ブロッコリーのサラダ ミニおにぎり	ロールパン 豆乳スープ スパニッシュオムレツ きゅうりのサラダ りんご	ごはん とうふすまし汁 さかなのパン粉焼き 五目ひじき いちご	ハヤシライス コンソメスープ ミモザサラダ
午後おやつ	牛乳・いももち	スキムミルク チーズトースト	牛乳 フルーツのゼリーかけ	牛乳・いもぼた	牛乳・黒糖蒸しパン	牛乳・せんべい
午前おやつ	15 お茶・ウエハス	16 お茶・せんべい	17 お茶・ビスケット	18 お茶・ビスケット	19 お茶・ウエハス	20
昼食	ごはん じゃが芋みそ汁 擬製豆腐 干し大根のナポリタン	カレーライス 炒り卵のサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 枝豆ポタージュ ミートローフ コールスローサラダ	【お楽しみランチ】 おにぎり・パン・スープ コロケ・グラタン・焼魚 ブロッコリーサラダ etc	【食育の日】 ごはん けの汁 さけの南部焼き きゅうりとわかめの酢の物	春分の日
午後おやつ	スキムミルク ボンテケージョ	お茶・五平もち	お茶 にんじんチーズ蒸しパン	牛乳・ビスケット	牛乳・りんごパイ	
午前のおやつ	22 牛乳・クラッカー	23 牛乳・クラッカー	24 お茶・ビスケット	25 お茶・ウエハス	26 牛乳・せんべい	27 お茶・クッキー
昼食	【お誕生会】 カレーピラフ クリームスープ フライドチキン・ポテト コールスローサラダ	雑穀ごはん 若竹汁 肉じゃが 白和え	キッズピビンバ 中華スープ 華風サラダ りんご	ロールパン 豆乳スープ 鶏肉のピカタ ブロッコリーのサラダ バナナ	ごはん にゅうめん汁 さかなの焼きおろし 大豆ときゅうりのサラダ オレンジ	シチューライス キャベツのサラダ 野菜ジュース
午後おやつ	お茶・レーズンクッキー	牛乳・おはぎ	牛乳・バナナ蒸しパン	スキムミルク さけおにぎり・いりこ	牛乳 サターアングギー	牛乳・せんべい
午前おやつ	29 お茶・ふかし芋	30 牛乳・ビスケット	31 お茶・ビスコ			
昼食	ロールパン ミネストローネ さかなのコーンマヨ焼き にんじんマリネ ゼリー	ごはん 豚汁 鶏のマーレード焼き キャベツのソテー オレンジ	ごはん だんご汁 さかなの照り焼き みかんサラダ			
午後おやつ	牛乳・菜飯おにぎり かみかみ昆布	牛乳・きな粉マカロニ	スキムミルク コーンフレークスナック			

## 給食だより

毎月19日は“食育の日”。  
 今月は東北地方の献立です。けの汁は青森県の郷土料理で具材がたくさん入ったお味噌汁です。さけは岩手県の漁業の中でも特に重要な魚種でごまは岩手県や青森県が産地です。ごまを使用した料理に南部〇〇という名がつけられます。きゅうりは福島県を代表する野菜でハウス栽培が盛んです。りんごは青森県が国内生産の半分を占める産地です。お楽しみに  
 \*5日(金)はお弁当持参となっております。よろしくお願ひいたします。  
 \*18日(木)はお楽しみランチです。

## 献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	567 kcal	468 kcal
たんぱく質	24.3 g	19.4 g
脂質	16.3 g	13.4 g

☆献立を変更する場合がございます。

