

令和5年3月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	水	牛乳	中華井 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・生揚げ) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 生 揚げ きな粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま マカロニ	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チンゲ ンサイ もやし だい いこん コーン パ ナナ	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene. : 460kcal P : 19.5g F : 16g C : 65.1g Ca : 300mg 食塩相当量 : 1.3g
2	16	30	木	牛乳	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草とにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい) マスカットゼリー	牛乳 おからパン(ココア味)	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 小麦粉 油 マ スカットゼリー ホットケーキ粉 砂 糖	ほうれんそう にん じん コーン かぼ ちゃ はくさい	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁 水 ココア	Ene. : 451kcal P : 20.1g F : 12.4g C : 70.2g Ca : 285mg 食塩相当量 : 1.3g
3	行 事 食	ひ な 祭 り	金	牛乳	花寿司 鶏のみそ漬け焼き こまつなの切干炒め すまし汁(かぶ・かまぼこ) いちご	牛乳 やわらかひなあられ コーンのおほしさま	牛乳 鮭ほくし身 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) か まぼこ	米 砂糖 油 じゃ がいも 片栗粉 コーンのおほし さま	コーン にんじん きゅうり しょうが こまつな 切干大 根 かぶ いちご あおのり	食塩 酢 しょうゆ 水 かつおだし 汁	Ene. : 447kcal P : 18.6g F : 15.1g C : 64.6g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.7g
4	18		土	牛乳	ごはん 豚と竹輪の炒め物 かぶのなめこ和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 サンドイッチ(ハム・キャベ ツ)	牛乳 豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色 辛みそ) ハム	米 油 砂糖 さつ まいも 食パン	たまねぎ はくさい かぶ なめこ キャ ベツ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁 カレー粉 食 塩	Ene. : 452kcal P : 20.4g F : 14.5g C : 64g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.7g
6	20		月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ハム入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ)	牛乳 きなこスコーン	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉 豆 乳	米 マーマレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじ んにら キャベツ 葉ねぎ	しょうゆ 酒 中華 だしの素 かつお ・昆布だし汁 ベー キングパウダー	Ene. : 502kcal P : 19.3g F : 19.4g C : 66.5g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.5g
7			火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・ごぼう) オレンジ	牛乳 コーンラーメン	牛乳 さわら 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 豚 肉(もも)	米 片栗粉 あげ 油 じゃがいも 中 華麵 ごま油	しょうが チンゲン サイ にんじん ご ぼう オレンジ キャベツ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 中華だし の素 水 食塩	Ene. : 491kcal P : 22.3g F : 15.7g C : 71.1g Ca : 281mg 食塩相当量 : 1.8g
8	22		水	牛乳	カレーライス 3色マリネ すまし汁(豆腐・チンゲン菜)	牛乳 カラフルゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 Oisixお野菜せんべ い	たまねぎ にんじ んにんにく トマト ビュレー きゅう り パプリカ(黄) チンゲンサイ オレ ンジジュース 粉 かんでん ぶどう ジュース りんご	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁	Ene. : 462kcal P : 16.3g F : 16.7g C : 67.5g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1g
9	23		木	牛乳	食パン さばの香味焼き かぼちゃとにんじんのレモンソー かぶのポターージュ(ハム)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 さば ハム 豆乳 油揚げ	食パン 白いりご ま 砂糖 油 米	ねぎ しょうが か ぼちゃ にんじん レモン果汁 かぶ たまねぎ クリーム コーン	しょうゆ 食塩 コ ンソメ 水 かつお だし汁	Ene. : 475kcal P : 22.6g F : 19.7g C : 60g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1.4g
10	24		金	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなもやし和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 砂糖 油 マス カットゼリー コッ ペパン あげ油	しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene. : 443kcal P : 18.9g F : 15.3g C : 61.5g Ca : 291mg 食塩相当量 : 1.4g
11	25		土	牛乳	ごはん 鶏豆腐 にんじんの甘煮 みそ汁(さつまいも・わかめ)	牛乳 五平餅	牛乳 鶏もも肉 木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 さつ まいも	たまねぎ にんじ ん えのきたけ カットわかめ	しょうゆ みりん かつおだし汁 か つお・昆布だし汁	Ene. : 459kcal P : 16.9g F : 13.2g C : 72.8g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.4g
13	27		月	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 切干サラダ(にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 スイートポテト(豆乳) おこめリング	牛乳 ぶり 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 さつ まいも おこめリン グ	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう	しょうゆ 酒 みり ん 酢 かつお・昆 布だし汁	Ene. : 479kcal P : 18.2g F : 14.4g C : 69.2g Ca : 294mg 食塩相当量 : 1.2g
14	28		火	牛乳	ひじきごはん 鶏むねのから揚げ(おなか) もやしとパプリカの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	牛乳 きのこ入りピザトースト	牛乳 鶏むね肉 かつお節 米みそ (淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ	米 油 砂糖 片 栗粉 あげ油 さ つまいも 食パン	ひじき にんじん しょうが もやし パプリカ(黄) きゅ うり たまねぎ ピーマン エリンギ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 酢 かつ お・昆布だし汁 ケ チャップ	Ene. : 479kcal P : 22.1g F : 16.8g C : 64.6g Ca : 321mg 食塩相当量 : 1.8g
17			金	牛乳	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) バナナ	麦茶 あんこおはぎ	牛乳 ウインナー 豚肉(もも)	スパゲティ 油 じゃがいも マヨ ネーズ 米 つぶ あん 白いりごま	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ パ ナナ	ケチャップ 中濃 ソース コンソメ 食塩 水 麦茶	Ene. : 458kcal P : 16.3g F : 15.6g C : 69.4g Ca : 150mg 食塩相当量 : 0.9g
31	特 別 食		金	牛乳	にこにこピラフ キャベツ入りコロッケ ブロッコリーとにんじんのサラダ コンソメスープ(えのき・こまつな)	牛乳 ジャムクッキー(いちご)	牛乳 豚ひき肉	米 じゃがいも 小 麦粉 パン粉 あ げ油 マヨネーズ 砂糖 油 ホット ケーキ粉 いちご ジャム	たまねぎ にんじ ん コーン グリン ピース キャベツ ブロッコリー えの きたけ こまつな	食塩 コンソメ ケ チャップ 水 中濃 ソース	Ene. : 546kcal P : 17.1g F : 20.9g C : 78.6g Ca : 287mg 食塩相当量 : 1g

給食MEMO		目標値		月平均値	
太陽の暖かさを感じるような日もあるようになりました。					
3月はお別れの季節……寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。					
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。					
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。					
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆					
Ene.(エネルギー)	475kcal	475kcal	470kcal		
P(タンパク)	19g		19.2g		
F(脂質)	13.2g		16.1g		
C(炭水化物)	70.1g		67.5g		
Ca(カルシウム)	225mg		275mg		
食塩相当量	1.5g		1.4g		

3月 献立表

独自献立 3歳未満

日	曜	行事食	昼食	午後おやつ	夕補食	あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギー kcal)	
						体をつくる 血や肉になる	カや体温のもと になる	体の調子を整える			
1		ひな祭り	ちらし寿司 鶏のみそ漬焼き チンゲン菜のマヨ和え すまし汁(かぶ・かまぼこ) マスカットゼリー	牛乳 いちごケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鮭ほぐし 身 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) かまぼこ 無塩バター ホイップクリーム	米 砂糖 マヨネーズ マスカットゼリー ホットケーキミックス	切干し大根 コーン にんじん グリンピース しょうが チンゲン菜 えのき かぶ いちご 刻みのり しめじ	食塩 酢 しょうゆ 酒 かつおだし 汁 みりん	569	
2	16	30	土	二色丼 みそ汁(じゃがいも・小松菜) オレンジ	麦茶 クラッカー マスカットゼリー	／	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 鮭フレーク	米 砂糖 じゃがいも 油 クラッカー マスカットゼリー	玉ねぎ こまつな オレンジ	しょうゆ 酒 かつおだし 汁	399
4	18		月	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとえのきの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	しょうが 玉ねぎ 小松菜 えのき キャベツ 人参 バナナ	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし 汁	457
5	19		火	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草と人参のコーン和え みそ汁(しめじ・はくさい) みかん缶	牛乳 おからパン(ココア味)	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉 砂糖	ほうれんそう にんじん コーン はくさい しめじ みかん缶	食塩 しょうゆ かつおだし汁 ココア	458
6			水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ハム入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ) りんご	牛乳 きなこスコーン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 マーメレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん にら キャベツ 葉ねぎ りんご	しょうゆ 酒 中華だし の素 かつおだし ペーキングパウダー	508
7	21		木	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜と人参の納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	麦茶 コーンラーメン	お茶 おにぎり	さわら 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 片栗粉 あげ油 じゃがいも 中華麺 ごま油	しょうが チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ オレンジ キャベツ コーン	しょうゆ 酒 かつおだし 汁 中華だし 水 食塩	425
8	22		金	カレーライス 3色マリネ スープ(豆腐・チンゲン菜) バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 絹豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 せんべい	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー きゅうり コーン チンゲンサイ バナナ 粉かんでん ぶどうジュース	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ	526
9	23		土	ひき肉納豆丼 みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) オレンジ	麦茶 クラッカー マスカットゼリー	／	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ひきわり納豆	米 砂糖 じゃがいも ごま油 クラッカー マスカットゼリー	玉ねぎ にんじん ほうれん草 オレンジ	しょうゆ みりん かつおだし汁	373
11	25		月	食パン さばの香味焼き かぼちゃと人参のソテー かぶとハムのスープ みかん缶	麦茶 きつねにぎり	お茶 おにぎり	さば ハム 油揚げ	食パン 白いりごま 砂糖 油 米	ねぎ しょうが かぼちゃ にんじん かぶ たまねぎ みかん缶	しょうゆ 食塩 コンソメ 水 かつおだし汁	480
12	26		火	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・わかめ) りんご	牛乳 揚げパン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま コッペパン	しょうが 人参 ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ きゅうり カットわかめ 大根 りんご 白菜	中華だし 水 食塩 しょうゆ	418
13	27		水	わかめごはん かれの煮つけ キャベツと人参のごま和え みそ汁(玉ねぎ・麩) バナナ	牛乳 ジャムサンド	お茶 おにぎり	牛乳 かれの 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 食パン 麩 ごま	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ いちごジャム バナナ	しょうゆ 酒 かつおだし 汁 炊き込みわかめ	452
14	28		木	ごはん 鶏のから揚げ(おおか) 大根とわかめの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご ※りす組、ひよこ組のみ提供	牛乳 きのこ入りピザトースト	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 あげ油 さつまいも 食パン	にんじん しょうが 大根 カットわかめ きゅうり たまねぎ ピーマン エリンギ りんご	しょうゆ かつおだし 汁 酒 酢 ケチャップ	479
14				うさぎ組遠足	牛乳 きのこ入りピザトースト	お茶 おにぎり	牛乳 ピザ用チーズ	食パン	玉ねぎ ピーマン エリンギ	ケチャップ	
15	29		金	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) オレンジ ※うさぎ組、ひよこ組のみ提供	麦茶 ひじきごはん	お茶 おにぎり	ウインナー 豚肉(もも)	スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ 米 砂糖	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ ひじき オレンジ	ケチャップ 中濃 ソース コンソメ 食塩 かつおだし 汁 しょうゆ	448
15				りす組遠足	麦茶 ひじきごはん	お茶 おにぎり		米 砂糖	ひじき	かつおだし汁 しょうゆ 酒	

給食MEMO

太陽の暖かさを感じるような日もあるようになりました。
3月はお別れの季節……寂しさもありますが、新しいことが始まることへの“楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。
☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、ビスケット、火・木は牛乳、せんべい、土は麦茶、せんべいです。
☆☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	455	19.3	14.5	223	2.4
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	153	0.29	0.39	20	1.5

3月 献立表 完了食

独自献立 完了食

日	曜	行事食	昼食	午後おやつ	夕補食	あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギー kcal)	
						体をつくる 血や肉になる	カや体温のもと になる	体の調子を整える			
1		ひな祭り	ちらし寿司 鶏のみそ漬焼き チンゲン菜のマヨ和え すまし汁(かぶ・かまぼこ) マスカットゼリー	牛乳 いちごケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鮭ほぐし 身 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) かまぼこ 無塩バター ホイップクリーム	米 砂糖 マヨネーズ マスカットゼリー ホットケーキミックス	切干し大根 コーン にんじん グリンピース しょうが チンゲン菜 えのき かぶ いちご 刻みのり しめじ	食塩 酢 しょうゆ 酒 かつおだし 汁 みりん	569	
2	16	30	土	二色丼 みそ汁(じゃがいも・小松菜) オレンジ	麦茶 クラッカー マスカットゼリー	／	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 鮭フレーク	米 砂糖 じゃがいも 油 クラッカー マスカットゼリー	玉ねぎ こまつな オレンジ	しょうゆ 酒 かつおだし 汁	399
4	18		月	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとえのきの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	しょうが 玉ねぎ 小松菜 えのき キャベツ 人参 バナナ	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし 汁	457
5	19		火	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草と人参のコーン和え みそ汁(しめじ・はくさい) みかん缶	牛乳 おからパン(ココア味)	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) おからパウダー	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉 砂糖	ほうれんそう にんじん コーン はくさい しめじ みかん缶	食塩 しょうゆ かつおだし汁 ココア	458
6			水	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ハム入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ) りんご	牛乳 きなこスコーン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 マーメレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん にら キャベツ 葉ねぎ りんご	しょうゆ 酒 中華だし の素 かつおだし ベーキングパウダー	508
7	21		木	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜と人参の納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	麦茶 コーンラーメン	お茶 おにぎり	さわら 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 片栗粉 あげ油 じゃがいも 中華麺 ごま油	しょうが チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ オレンジ キャベツ コーン	しょうゆ 酒 かつおだし 汁 中華だし 水 食塩	425
8	22		金	カレーライス 3色マリネ スープ(豆腐・チンゲン菜) バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 絹豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 せんべい	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー きゅうり コーン チンゲンサイ バナナ 粉かんでん ぶどう ジュース	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ	526
9	23		土	ひき肉納豆丼 みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) オレンジ	麦茶 クラッカー マスカットゼリー	／	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) ひきわり納豆	米 砂糖 じゃがいも ごま油 クラッカー マスカットゼリー	玉ねぎ にんじん ほうれん草 オレンジ	しょうゆ みりん かつおだし汁	373
11	25		月	食パン さばの香味焼き かぼちゃと人参のソテー かぶとハムのスープ みかん缶	麦茶 きつねごはん	お茶 おにぎり	さば ハム 油揚げ	食パン 白いりごま 砂糖 油 米	ねぎ しょうが かぼちゃ にんじん かぶ たまねぎ みかん缶	しょうゆ 食塩 コンソメ 水 かつおだし汁	480
12	26		火	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・わかめ) りんご	牛乳 揚げパン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま コッペパン	しょうが 人参 ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ きゅうり カットわかめ 大根 りんご 白菜	中華だし 水 食塩 しょうゆ	418
13	27		水	わかめごはん かれの煮つけ キャベツと人参のごま和え みそ汁(玉ねぎ・麩) バナナ	牛乳 ジャムサンド	お茶 おにぎり	牛乳 かれの 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 食パン 麩 ごま	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ いちごジャム バナナ	しょうゆ 酒 かつおだし 汁 炊き込みわかめ	452
14	28		木	ごはん 鶏のから揚げ(おなか) 大根とわかめの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご ※りす組、ひよこ組のみ提供	牛乳 きのこ入りピザトースト	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米みそ (淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 あげ油 さつまいも 食パン	にんじん しょうが 大根 カットわかめ きゅうり たまねぎ ピーマン エリンギ りんご	しょうゆ かつおだし 汁 酒 酢 ケチャップ	479
14				うさぎ組遠足	牛乳 きのこ入りピザトースト	お茶 おにぎり	牛乳 ピザ用 チーズ	食パン	玉ねぎ ピーマン エリンギ	ケチャップ	
15	29		金	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) オレンジ ※うさぎ組、ひよこ組のみ提供	麦茶 ひじきごはん	お茶 おにぎり	ウインナー 豚肉 (もも)	スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ 米 砂糖	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ ひじき オレンジ	ケチャップ 中濃 ソース コンソメ 食塩 かつおだし 汁 しょうゆ	448
15				りす組遠足	麦茶 ひじきごはん	お茶 おにぎり		米 砂糖	ひじき	かつおだし汁 しょうゆ 酒	

給食MEMO

太陽の暖かさを感じるような日もあるようになりました。
3月はお別れの季節……寂しさもありますが、新しいことが始まることへの“楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。
☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、ビスケット、火・木は牛乳、せんべい、土は麦茶、せんべいです。
☆☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	455	19.3	14.5	223	2.4
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	153	0.29	0.39	20	1.5