



# 3月の献立

令和3年3月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
主 菜	豆腐ハンバーグ	鮭のタルタルソース焼き	五目ちらし寿司	親子煮	マーボー豆腐	味噌ラーメン
副 菜	切干大根炒め煮	もやしナムル	鶏から揚げ	白菜のり和え	バンサンスー	バナナ
汁 物	もやし・わかめ	バナナ	フロッコリー・ミニトマト	じゃが芋・長ネギ	ほうれん草・油揚	
主 食	麦ごはん	大根・なめこ	すまし汁(花ふ・長ネギ)	麦ごはん	麦ごはん	味噌ラーメン
1~2歳児 午前のおやつ	スティックチーズ	コーンフレーク	クラッカー	バナナ	ビスケット	ウエハース
1~5歳児 午後のおやつ	手作りオレンジゼリー	せんべい・チーズ	麦茶・桜もち	豆パン	じゃが芋のチーズお焼き	せんべい
	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>
主 菜	高野豆腐の卵とし	<b>おわかれ会</b>	鶏肉のごま味噌焼き	たらのクチャップソースかけ	<b>パンの日</b>	<b>卒園式</b>
副 菜	胡瓜の酢の物	ドライカレー	スパゲティサラダ	キャベツソテー	クリームシチュー	ちゃんこ風うどん
汁 物	キャベツ	大根サラダ	白菜・わかめ	りんご	和風サラダ	ヨーグルト
主 食	麦ごはん	オレンジ	麦ごはん	もやし・油揚	バナナ	
1~2歳児 午前のおやつ	たまごボーロ	ドライカレー	バナナ	せんべい	ロールパン	ちゃんこ風うどん
1~5歳児 午後のおやつ	チーズ蒸しパン	玄米パフ	パイ菓子	スイーツパン	クッキー	ウエハース
	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>
主 菜	豚肉の味噌漬け焼き	サバの蒲焼き風	<b>お楽しみメニュー</b>	豆腐のカレー煮	キッシュ風オムレツ	<b>春分の日</b>
副 菜	春雨サラダ	モヤシとツナのごま酢和え	ささみフライ	ほうれん草なめ茸和え	胡瓜のたたき	
汁 物	大根・油揚	バナナ	フロッコリー中華和え	キャベツ・油揚	のり佃煮	
主 食	麦ごはん	玉ねぎ・卵	ぶどうゼリー	麦ごはん	豆腐・なめこ	
1~2歳児 午前のおやつ	スティックチーズ	麦ごはん	かきたま汁	バナナ	麦ごはん	
1~5歳児 午後のおやつ	パンブキンパンケーキ	コーンフレーク	赤飯	蒸しマドレーヌ	ビスケット	
	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>
主 菜	チンジャオロース	鮭焼き魚	焼き餃子	ポークカレー	チキンのねぎソースかけ	ミートスパゲッティ
副 菜	さつま芋のサラダ	うの花煮	二色和え	ごぼうサラダ	ごま人参	たまごスープ
汁 物	白菜・わかめ	りんご	大根・油揚	バナナ	きのこ汁	バナナ
主 食	麦ごはん	もやし・卵	麦ごはん	ポークカレー	麦ごはん	ミートスパゲッティ
1~2歳児 午前のおやつ	たまごボーロ	麦ごはん	バナナ	せんべい	クッキー	ウエハース
1~5歳児 午後のおやつ	お好み焼き	玄米パフ	ジャムクラッカー	黒糖黒ゴマドーナツ	麦茶・ヨーグルト和え	クッキー
	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>			
主 菜	炒め納豆	たらのマヨネーズ焼き	豆腐とひじきのお揚げ煮			
副 菜	鶏肉と大根の煮物	コールスロー風	ほうれん草お浸し			
汁 物	りんご	バナナ	キャベツ			
主 食	玉ねぎ・わかめ	ほうれん草・卵	麦ごはん			
1~2歳児 午前のおやつ	スティックチーズ	麦ごはん	クラッカー			
1~5歳児 午後のおやつ	のりしおポテト	コーンフレーク	大学芋			

\* おやつには牛乳又は麦茶がつかます

## ♪♪♪ 今月の予定献立 平均栄養価 ♪♪♪



	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1~2歳児	464 kcal	18.2 g	14.7 g	1.5 g
3~5歳児	546 kcal	21.4 g	16.6 g	1.7 g

☆1~2歳児 … 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

☆3~5歳児 … 昼食+午後のおやつ

成長に欠かせないカルシウムのおはなし

身体の成長に欠かせないカルシウムですが、体内でリンと結びつくことで骨になります。しかしリンを摂りすぎると、カルシウムもリンと一緒に体の外に出てしまうので、骨が弱くなってしまいます。リンはスナック菓子や炭酸飲料、ハムやソーセージなどの加工食品、インスタント食品などに多く含まれています。摂りすぎないように注意しましょう。

