



# 3月のメニュー

毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。(普通食)

文責：越 安理沙(栄養士)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 ひなまつり	2
昼食					ごはん すまし汁(玉ねぎ・麩) 三色丼 きゅうりのごま和え 果物	広東めん さつま芋グラッセ風 果物
午後おやつ					牛乳・ホットケーキ(毎テコレーション)	牛乳・市販菓子
	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) ヒレカツ スティックきゅうり 果物	ごはん 豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ) さばの竜田焼き 人参ピースグラッセ風 果物	バターロール スープ(キャベツ・わかめ) 鶏肉のから揚げ ブロッコリーおかか和え 果物	ごはん 麦茶 チキンカレー 大根わかめ和え 果物	お弁当の日 	五目うどん じゃが芋の含め煮 果物
午後おやつ	牛乳・ふかし芋	ヨーグルト・鉄強化菓子	牛乳・市販菓子	牛乳・チーズパン	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・市販菓子
	11	12	13 お誕生会	14	15 お別れ会	16
昼食	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き 人参含め煮 果物	ごはん 味噌汁(芋・長ねぎ) 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のサラダ 果物	ミートソーススパゲティ 麦茶 ブロッコリー醤油和え フライドポテト 果物	バターロール スープ(卵・ほうれん草) 豚肉のマーマレード焼き キャベツしめじ和え 果物	ごはん 麦茶 カレー きゅうりの味噌マヨネーズ 豆乳プリン	卒園式 
午後おやつ	麦茶・鉄強化チーズ・アップルケーキ	牛乳・豆パン	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・市販菓子	
	18	19	20	21	22	23
昼食	ごはん 味噌汁(小松菜・人参) ヒレカツ 白菜えのき和え 果物	ごはん 豆乳味噌汁(ほうれん草・しめじ) さばの竜田焼き 人参ピースグラッセ風 果物	お休み 	ごはん 麦茶 チキンカレー 大根わかめ和え 果物	ごはん 味噌汁(水菜・切干大根) 炒め納豆 小松菜のナムル 果物	五目うどん じゃが芋の含め煮 果物
午後おやつ	牛乳・ふかし芋	ヨーグルト・鉄強化菓子		牛乳・チーズパン	牛乳・ジャムスコーン	牛乳・市販菓子
	25	26	27	28	29	30
昼食	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き 人参含め煮 果物	ごはん 味噌汁(芋・長ねぎ) 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のサラダ 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・大根) たらの磯辺揚げ 小松菜ひじき和え 果物	バターロール スープ(卵・ほうれん草) 豚肉のマーマレード焼き キャベツしめじ和え 果物	ごはん 味噌汁(小松菜・ふのり) マーボー豆腐 ブロッコリー醤油マヨネーズ 果物	トマトスープスパゲッティ 大根ツナ和え 果物
午後おやつ	麦茶・鉄強化チーズ・アップルケーキ	牛乳・豆パン	牛乳・きなこマカロニ	牛乳・焼きおにぎり	牛乳・市販菓子	牛乳・市販菓子