

3月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
												1	
2		3	ひなまつり	4		5		6		7		8	
		玄米ご飯(ひなちらし) 新じゃがの甘辛煮 すまし汁 りんご 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さつまいもと魚の中華煮 きくらげの中華和え 白菜の中華スープ 374kcal (3-5歳) 281kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のマヨコーン焼き 新じゃがいものスープ オレンジ 392kcal (3-5歳) 294kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 五目煮 かぶのみそ汁 409kcal (3-5歳) 307kcal (1-2歳)		玄米ご飯 しゃきしゃきメンチ 大根のおかか和え みそ汁 ヨーグルト 422kcal (3-5歳) 317kcal (1-2歳)			
9		10		11		12		13		14		15	
		玄米ご飯 魚の香草マヨ焼き 白菜の磯あえ 大根のすまし汁 371kcal (3-4歳) 278kcal (1-1歳)		玄米ご飯 ミートボールの甘辛煮 かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ 406kcal (3-5歳) 305kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げの和物 白菜のみそ汁 357kcal (3-5歳) 268kcal (1-2歳)		玄米ご飯 スパゲティナポリタン ツナサラダ 大根のスープ バナナ 370kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のピカタ れんこんサラダ 玉ねぎのスープ 347kcal (3-5歳) 260kcal (1-2歳)			
16		17		18		19		20		21		22	
		玄米ご飯(うさぎちゃんライス) スクランブルエッグ かぶのスープ りんご 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さつまいもと魚の中華煮 きくらげの中華和え 白菜の中華スープ 374kcal (3-5歳) 281kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚のマヨコーン焼き 新じゃがいものスープ オレンジ 392kcal (3-5歳) 294kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 五目煮 かぶのみそ汁 409kcal (3-5歳) 307kcal (1-2歳)		玄米ご飯 野菜のチャンプル 大根のおかか和え 青梗菜のみそ汁 ヨーグルト 364kcal (3-5歳) 273kcal (1-3歳)			
23		24		25		26		27		28		29	
		玄米ご飯 魚の香草マヨ焼き 白菜の磯あえ 大根のすまし汁 372kcal (3-5歳) 279kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ミートボールの甘辛煮 かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ 406kcal (3-6歳) 305kcal (1-2歳)		玄米ご飯 魚の和風ステーキ マカロニサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ 357kcal (3-6歳) 268kcal (1-3歳)		玄米ご飯 スパゲティナポリタン ツナサラダ 大根のスープ バナナ 370kcal (3-7歳) 278kcal (1-4歳)		玄米ご飯 魚のピカタ れんこんサラダ 玉ねぎのスープ 347kcal (3-8歳) 260kcal (1-5歳)			
30		31		★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。									
		玄米ご飯 スクランブルエッグ かぶのスープ りんご 427kcal (3-6歳) 320kcal (1-2歳)											