



3月よていこんだて表



吉備中央町

	2(月)	3(火) お誕生日会	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)																		
午前	ビスケット	クラッカー	おかき	ビスケット	シガーフライ	クラッカー																		
昼食	麦ごはん ししゃものチーズフライ ★ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん缶	お花いっぱいちらし寿司 えびフライ ポテトサラダ あさりのすまし汁 いちご	コッペパン ★春雨中華サラダ 鶏と大豆のトマトソース煮 かきたまコンスープ バナナ	ごはん さばの竜田揚げ 鉄骨サラダ みそ汁 牛乳(3上) オレンジ	★ナポリタン ひじきとキャベツのサラダ 野菜スープ バナナ	親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ																		
午後	牛乳、★アメリカンドッグミニ	カルピス、ひなあられ	牛乳、ひじきしらすチャーハン	★ヨーグルト、ブルーン	牛乳、ふかし芋、おやつ小魚	牛乳、ミニパン																		
	9(月)	10(火)	11(水) なかよし献立	12(木)	13(金)	14(土)																		
午前	ポーロ	せんべい	クッキー	せんべい	せんべい	クラッカー																		
昼食	麦ごはん 豚生姜焼き 野菜スティック はるさめスープ バナナ	★ハヤシライス ツナサラダ オレンジ	ごはん 鶏と人参のさっぱり煮 ★小松菜の納豆あえ みそ汁 みかん缶	うどん(白菜と豚肉入り) オレンジサラダ バナナ	オムライス マカロニサラダ ポトフ パイン缶	サンドイッチ バナナ 牛乳																		
午後	牛乳、★マカロニあべかわ	牛乳、ミートボール蒸しパン	牛乳、チーズパインパン	牛乳、★お好み焼き	牛乳、焼きビーフン	牛乳、クッキー																		
	16(月) なかよし献立	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)																		
午前	クッキー	えびせん		せんべい	春分の日	せんべい																		
昼食	ごはん ★鮭の塩焼き ひじきとハムのソテー みそ汁 パイン缶	ロールパン ★ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ ★コンスープ オレンジ		ドライカレー 白菜サラダ バナナ		焼きそば すまし汁 バナナ																		
午後	牛乳、きな粉揚げぱん	牛乳、★ケーキ		牛乳、わかめじゃこおにぎり		牛乳、ドーナツ																		
	23(月)	24(火)	25(水) なかよし献立	26(木)	27(金)	28(土)																		
午前	ウエハース	ビスケット	ポーロ	ウエハース	クラッカー	クッキー																		
昼食	ごはん 厚揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのゆかり和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ごはん さわらの黄金焼き キャベツとパインのサラダ 人参ポタージュ バナナ	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ みかん缶	麦ごはん タンドリーチキン ほうれん草のナムル コロコロスープ バナナ	ごはん チリコンカーン チンゲン菜の中華和え 野菜スープ パイン缶	サンドイッチ バナナ 牛乳																		
午後	牛乳、ピザまん	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、シュガーラスク	牛乳、えびせん、チーズ	牛乳、クッキー																		
	30(月) なかよし献立	31(火)	 <p>2月、3月は年長さんからのリクエスト献立です！卒園する年長さんからのリクエストメニューを入れました。献立の★は、</p>																					
午前	えびせん	クッキー																						
昼食	ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 ブロッコリーの黒ごまあえ みそ汁 パイン缶	サンドイッチ バナナ 牛乳																						
午後	牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、ドーナツ	 <p>◀ 1日平均栄養量 ▶</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>3歳未満児</th> <th>3歳以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>478</td> <td>581</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>19.6</td> <td>24.5</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>15.4</td> <td>19.0</td> </tr> <tr> <td>加鈣量(mg)</td> <td>245</td> <td>309</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.5</td> <td>1.8</td> </tr> </tbody> </table>					3歳未満児	3歳以上児	エネルギー(kcal)	478	581	たんぱく質(g)	19.6	24.5	脂質(g)	15.4	19.0	加鈣量(mg)	245	309	食塩相当量(g)	1.5	1.8
	3歳未満児	3歳以上児																						
エネルギー(kcal)	478	581																						
たんぱく質(g)	19.6	24.5																						
脂質(g)	15.4	19.0																						
加鈣量(mg)	245	309																						
食塩相当量(g)	1.5	1.8																						