

3月

給食 献立カレンダー 後半



きたおおじ保育園

月	火 3月15日	水 3月16日	木 3月17日	金 3月18日	土 3月19日	日 3月20日
おひるごはん 	 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	 春色丼 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 チキンカレーライス 豆腐サラダ スープ フルーツ(りんご)	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの揚げ煮 炒りおから みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	
	栄養価 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.0/7.0/48.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.1/10.6/36.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/5.2/52.7/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/9.9/8.9/49.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.3/11.3/45.0/0.9	
	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月27日
おひるごはん 春分の日	 鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 じゃが芋とグリーンピースのサラダ みぞ汁	 ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 鮭のごま焼き 大根の信田煮 みぞ汁 ヨーグルト	 人参ピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ フルーツ(みかん缶)		
	栄養価 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.1/7.2/45.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.5/6.8/47.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/13.0/6.6/38.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/8.5/9.9/47.1/1.0		
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日		
おひるごはん 暖かくなって花が咲き始めていますね	 ご飯 春野菜のクリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みぞ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	 春色丼 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)		
	栄養価 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/8.2/8.1/44.8/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.0/7.0/48.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.1/10.6/36.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/5.2/52.7/0.5		

※都合により、献立を変更する場合がございます。