



	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							3月15日
おひるごはん	3月16日 ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(不知火)	3月17日 三色丼 さつまいもとれんこんの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	3月18日 鉄分強化! ふいかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁	3月19日 ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	3月20日 春分の日 春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	3月21日 卒園式 ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつまいもとごぼうの金平炒め みそ汁	3月22日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/8.4/48.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.4/6.4/52.2/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/13.4/11.7/42.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.4/8.6/42.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.9/8.4/34.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.8/9.5/50.0/0.7	
おひるごはん	3月23日 ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 切干大根炒め みそ汁	3月24日 ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁	3月25日 ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	3月26日 ツナピラフ トマト煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	3月27日 ご飯 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(りんご)	3月28日 鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	3月29日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/13.8/5.6/44.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.1/8.5/37.1/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.6/2.2/47.6/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/12.1/13.1/54.5/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.0/10.6/49.2/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/14.8/9.4/46.2/0.7	
おひるごはん	3月30日 ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(不知火)	3月31日 三色丼 さつまいもとれんこんの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/8.4/48.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.4/6.4/52.2/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。