

# 3月

# 給食 献立カレンダー 前半

きたおおし保育園

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん	<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>						3月1日
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
おひるごはん	<p>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)</p>	<p>●そぼろひなちらし寿司 さつまいもと玉ねぎの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 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</p>	<p>ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	
	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/8.4/48.3/0.8	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/9.4/6.4/52.3/0.8	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/13.4/11.7/42.0/0.8	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.4/8.6/42.1/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.9/8.4/34.3/0.7	Kcal/タンハ7g/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9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	
	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のとうもろこし煮 切干大根炒め みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁</p>	<p>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)</p>	<p>ご飯 チキンストロガ/7風 キャベツのスパサラ スープ</p>	<p>●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(りんご)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 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)</p>	
Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/13.8/5.6/44.0/0.6	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.1/8.5/37.1/0.5	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.6/2.2/47.6/0.6	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.1/8.7/46.2/0.9	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.0/10.6/49.2/1.2	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/14.8/9.4/46.2/0.7		

\*都合により、献立を変更する場合がございます。