



3月献立表



R5.2.28

納内保育園

日	曜	食			備考		
		午前おやつ 3歳未満児	全園児	午後おやつ 全園児			
1	15	水	牛乳 りんご	かきあげ 納豆おひたし ミニトマト みそ汁(卵・白菜)	ごはん	牛乳 ☆昆布 コーンフレーク バナナ	
2	16	木	牛乳 オレンジ	みそラーメン ひじき入り白和え キウイ		牛乳 フレンチトースト	
3	17 お別れ会 誕生会	金	フルーツ ヨーグルト	コーンカレー もやしのごま油和え キャベツとえのきのスープ	ごはん	カルピス 三色団子	
		金	フルーツ ヨーグルト	☺笑顔 ばくはつ バイキング☺ 野菜カレー 焼肉 ぶどうジュース プチゼリー		牛乳 パパンがパンケーキ byらいおん	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
4	18	土	牛乳 果物	ホットドックパン 大根のサラダ オレンジ 牛乳		りんごゼリー お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
6	20	月	牛乳 キウイ	ぎせい豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(なめこ・ほうれん草) バナナ	おにぎり	牛乳 ジャムクラッカー (ブルーベリー)	3歳以上児 おにぎりの日
7	21	火	牛乳 りんご	鮭のムニエル ポテトサラダ キウイ みそ汁(大根・生揚げ)	ごはん	麦茶 くずもち	
8	22	水	牛乳 オレンジ	レバーカレーフライ ミニトマト ちくわときゅうりの味噌マヨネーズ和え ふのすまし汁(えのき)	ごはん	フルーツヨーグルト アンパンマン ビスケット	
9	23 お彼岸	木	牛乳 バナナ	あんかけうどん れんこんのきんぴら オレンジ		牛乳 ドーナツ 牛乳 ぼたもち	
10	24	金	フルーツ ヨーグルト	豆腐とひじきのつくね ごま酢和え りんご みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	ごはん	牛乳 ☆するめ ぼたぼた焼き	
11	25 卒園式	土	牛乳 果物	しょうゆラーメン ジャガ芋の塩きんぴら 果物		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
13	27	月	牛乳 オレンジ	魚のカレー焼き もやしと白菜の磯和え キウイ みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	黒米 おにぎり	牛乳 パンプキンパイ	3歳以上児 おにぎりの日
14	28	火	牛乳 キウイ	ハンバーグ びっくりドンキー風サラダ かぶのスープ パイン	食パン	牛乳 クッキー	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
	29	水	牛乳 バナナ	チーズ入りコロック 3色きんぴら みそ汁(小松菜・しめじ) りんご	ごはん	牛乳 ふのラスク	
	30	木	牛乳 りんご	鶏にゅうめん汁 豆腐のお好み焼き風 オレンジ 以:ふりかけ		牛乳 かぼちゃ団子	

*3月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 455kcal、たんぱく質17.6g、脂肪15.6gが平均給与量です。

*3月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 381kcal、たんぱく質17.6g、脂肪15.1gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。