

【3月の目標】

成長を喜び1年
間を振り返って
みましよう



3日(水)
誕生会

ごはんは
いりません。

9日(水)
送る会
(バイキング)

ごはんは
いりません。

26日(土)
卒園式



31日(木)
お弁当の日

愛情弁当お願
い致します。フ
ルーツは、園で
出しますので、
おかずの中に
は入れないで
下さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	火	せんべい 牛乳	ぶたにくのバーベキューソース はるさめサラダ だいこんのみそしる りんご	砂糖 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース わかめ	米 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 大根 りんご	ごはん	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	642cal 22.8g 24.4g 1.4g	440cal 17.8g 22.0g 1.2g
2	水	ビスケット 牛乳	とうふいりたまごやき かぼちゃに はくさいのみそしる	砂糖 醤油 塩 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	卵 豆腐 ツナ	米	人参 玉葱 南瓜 白菜	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	548cal 21.8g 22.8g 2.4g	333cal 17.2g 17.6g 2.5g
3	木	せんべい 牛乳 誕生会	ちらしずし おからハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ ふのすましる いちご	砂糖 塩 醤油 酢 砂糖 醤油 酢 ごま油 醤油 白だし	卵 桜でんぶ のり 豚ひき肉 おから 卵 牛乳 かまぼこ かつお節	米 片栗粉 花魁	人参 干しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん草 苺 人参 玉葱	ちらし ずし ジュース	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	500cal 23.1g 12.9g 3.0g	468cal 21.4g 10.1g 3.3g
4	金	クッキー 牛乳	さかなのケチャップあえ やもやしサラダ じゃがいものみそしる みかん	砂糖 ケチャップ 味噌 醤油 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 片栗粉 油 じゃが芋	生姜 人参 人参 きゅうり もやし 人参	ごはん	バナナヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	578cal 25.0g 22.6g 1.5g	385cal 21.0g 18.5g 1.5g
5	土	ビスケット お茶	トマトカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 大豆 牛乳	米	玉葱 トマト にんにく バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 水分	462cal 14.3g 14.7g 0.7g	300cal 12.4g 12.8g 0.7g
7	月	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ マカロニサラダ キャベツのスープ みかん	ケチャップ コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン	米 マカロニ	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり コーン 人参 キャベツ	ごはん	じゃがいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	602cal 18.9g 25.1g 1.9g	421cal 14.0g 24.1g 2.3g
8	火	クッキー 牛乳	かじきのマヨケチャップ キャベツのサラダ とうふのみそしる りんご	ケチャップ マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米 小麦粉 油	人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 りんご	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 水分	545cal 20.6g 15.4g 1.0g	312cal 15.6g 9.4g 1.0g
9	水	せんべい 牛乳	サンドイッチ・のりまき ミートソーススパゲティ カレー・ふうみからあげ ハンバーグ・ミニトマト マヨネーズ かぼちゃサラダ ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちご	ケチャップ ソース 醤油 みりん カレー粉 ケチャップ ソース マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	卵 ハム 納豆 合いびき肉 卵 鶏もも肉 卵 豚ひき肉 牛乳 卵	米 パン スパゲティ 小麦粉 片栗粉 油 パン粉	トマト 玉葱 にんにく 玉葱 ミニトマト 人参 きゅうり 南瓜 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 苺	サンド イッチ スパゲ ティ	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	1005cal 38.6g 49.6g 3.4g	1011cal 39.6g 51.5g 4.0g
10	木	ビスケット 牛乳	サクサクソー ほうれんそうサラダ だいこんのみそしる	ケチャップ ソース バター 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 卵 わかめ	米 パン粉 小麦粉 油	人参 ほうれん草 コーン 人参 大根	ごはん	ミニロールケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	565cal 24.0g 19.9g 1.4g	345cal 19.6g 14.5g 1.3g
11	金	クッキー 牛乳	とうふのあげだんご キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	カレー粉 マヨネーズ 砂糖 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 粉チーズ 白すりごま	米 小麦粉 片栗粉 油 白すりごま じゃが芋	玉葱 人参 人参 キャベツ 人参	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	597cal 22.2g 25.4g 1.1g	406cal 17.9g 21.6g 1.1g
12	土	せんべい お茶	マーボー・とうふ わかめスープ みかん ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油 コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 玉葱	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 水分	466cal 15.0g 16.7g 1.3g	321cal 13.3g 17.5g 1.4g
14	月	ビスケット 牛乳	さかなのみそチーズやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	砂糖 味噌 みりん 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 チーズ	米 じゃが芋	人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	669cal 30.1g 23.2g 1.9g	466cal 26.4g 18.0g 2.0g
15	火	せんべい 牛乳	ひじきいりたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ だいこんのみそしる みかん	砂糖 醤油 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ	米 片栗粉	玉葱 人参 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根	ごはん	さつまいもとりんごの クリームチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	543cal 21.5g 21.8g 1.4g	334cal 16.3g 18.9g 1.2g
16	水	クッキー 牛乳	とうふはんぺんのチリうろソース きやべつのみそあえ たまねぎのみそしる	鶏がら みりん 砂糖 ケチャップ ごま油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	豆腐 はんぺん ツナ	米 油	葱 にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 水分	544cal 16.2g 16.0g 1.2g	326cal 10.8g 10.8g 1.1g
17	木	ビスケット 牛乳	ポークピカタ ひじきときゅうりのサラダ コンソメスープ	塩コショウ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	豚肩ロース 卵 粉チーズ ひじき	米 小麦粉 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	サクサククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	599cal 22.9g 27.5g 1.8g	389cal 18.4g 22.9g 1.8g
18	金	せんべい 牛乳	さかなのカレー・てりやき すきこんぶのにも とうふのみそしる りんご	カレー粉 醤油 砂糖 みりん みりん 醤油 だし汁 味噌	カレー かまぼこ 油揚げ すき昆布 わかめ 豆腐	米 小麦粉	人参 ピーマン 人参 玉葱 りんご	ごはん	かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	660cal 27.5g 26.0g 2.5g	416cal 23.7g 24.2g 2.6g
19	土	ビスケット お茶	あつあつとひじきにの たまねぎのみそしる みかん ぎゅうにゅう	砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	ピーマン 人参 玉葱	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 水分	415cal 12.9g 9.6g 1.2g	248cal 10.9g 9.6g 1.2g
22	火	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	566cal 17.5g 13.0g 1.5g	332cal 11.9g 6.5g 1.5g
23	水	クッキー 牛乳	わかめいりたまごやき ひじきのサラダ はくさいのみそしる	だし汁 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	卵 わかめ ひじき	米 白すりごま	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 白菜	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	541cal 14.1g 22.4g 1.1g	332cal 8.7g 17.9g 1.1g
24	木	せんべい 牛乳	ポテトのチーズやき コールスロー コンソメスープ	塩コショウ バター 砂糖 酢 油 コンソメ	ツナ チーズ	米 じゃが芋	玉葱 ビーマン コーン 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	いちごミルクパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	538cal 16.8g 19.9g 1.6g	338cal 11.6g 17.4g 1.8g
25	金	ビスケット 牛乳	かじきのあまからあげ ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる みかん	砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ かつお節 油揚げ	米 油 じゃが芋	生姜 人参 人参 ブロッコリー 人参	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 水分	587cal 22.8g 15.7g 1.9g	362cal 18.6g 9.5g 1.9g
26	土											
28	月	せんべい 牛乳	シュウマイ きりぼしだいこんのにも ふのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	シュウマイ かまぼこ 油揚げ	米 麩	人参 切り干し大根 ビーマン 人参 玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	517cal 14.8g 14.3g 1.9g	481cal 12.6g 11.3g 2.0g
29	火	クッキー 牛乳	とうふつくね キャベツのツナマヨサラダ だいこんのみそしる オレンジ	砂糖 醤油 みりん ごま油 砂糖 酢 マヨネーズ だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ツナ わかめ	米 片栗粉	玉葱 人参 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根	ごはん	かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	550cal 20.7g 24.8g 1.2g	354cal 16.3g 20.9g 1.2g
30	水	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	ツナ 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	625cal 19.0g 24.8g 1.7g	406cal 13.4g 20.2g 2.1g
31	木	せんべい 牛乳 お弁当の日	じゃがいものみそしる みかん	だし汁 味噌	油揚げ	米 じゃが芋	人参 みかん	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 水分	166cal 7.8g 5.8g 0.6g	75cal 4.2g 2.1g 0.4g

卒園式