



3月 給食だより



小規模保育事業所A型オリオン

	月	火	水	木	金	土
給食	1 ごはん 味噌汁(豆腐・長葱) 肉じゃが スティック野菜 グレープフルーツ	2 ごはん 麦茶 ハヤシライス 大根しらすサラダ バナナ	3 ちらし寿司 スープ(花麩・長葱) 鶏肉の松風焼き フロッコリー味噌マヨネーズ いちご	4 ごはん 味噌汁(大根・フノリ) 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 キウイ	5 ごはん 味噌汁(玉葱・ナメコ) 鮭の味噌焼き ほうれん草納豆和え パイナップル	6 麦茶 ミートソースバグティ 白菜お浸し バナナ
おやつ	キウイ 牛乳 ミルクパン	グレープフルーツ 牛乳 バターポテト	バナナ 牛乳 桃のケーキ	りんご 牛乳 焼うどん	オレンジ 牛乳 メロンパン・かえり煮干し	グレープフルーツ 牛乳 せんべい
給食	8 ふりかけごはん 根菜汁 厚焼き卵 キャベツとワカメのサラダ オレンジ	9 ごはん 味噌汁(キャベツ・人参) たらの磯辺揚げ ほうれん草しめじ和え バナナ	10 バターロール スープ(豆腐・チンゲン菜) 鶏肉ハンガリー風煮込み フロッコリー醤油マヨネーズ グレープフルーツ	11 ごはん 味噌汁(ワカメ・長葱) 炒め納豆 切干大根のナムル キウイ	12 ごはん 味噌汁(芋・水菜) さばの照り焼き 人参の豚そぼろ煮 りんご	13 味噌ラーメン じゃが芋の含め煮 バナナ
おやつ	キウイ 牛乳 ふかし芋	グレープフルーツ 牛乳 きなこマフィン	オレンジ 鉄強化チーズ 卵うどん	バナナ 牛乳 チーズクッキー	キウイ 牛乳 オレンジゼリー・クラッカー	グレープフルーツ 牛乳 せんべい
給食	15 ごはん 味噌汁(白菜・エノキ) 豆腐チャンプルー フロッコリーおかか和え オレンジ	16 ごはん 麦茶 チキンカレー 大根わかめ和え バナナ	17 ごはん 味噌汁(キャベツ・麩) 豚肉ごま焼き 人参炒め煮 キウイ	18 ごはん 味噌汁(大根・フノリ) 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 キウイ	19 ごはん 味噌汁(玉葱・ナメコ) 鮭の味噌焼き ほうれん草納豆和え パイナップル	20 春分の日
おやつ	キウイ 牛乳 つぶつぶコーンパン	グレープフルーツ 牛乳 ラスク	りんご ヨーグルト 鉄強化クラッカー・昆布	りんご 牛乳 焼うどん	オレンジ 牛乳 メロンパン・かえり煮干し	
給食	22 ふりかけごはん 根菜汁 厚焼き卵 キャベツとワカメのサラダ オレンジ	23 ごはん 味噌汁(キャベツ・人参) たらの磯辺揚げ ほうれん草しめじ和え バナナ	24 バターロール スープ(豆腐・チンゲン菜) 鶏肉ハンガリー風煮込み フロッコリー醤油マヨネーズ グレープフルーツ	25 ごはん 味噌汁(ワカメ・長葱) 炒め納豆 切干大根のナムル キウイ	26 ピラフ スープ(人参・フロッコリー) 鶏肉の味噌焼き フライドポテト ミニトマト オレンジ	27 味噌ラーメン じゃが芋の含め煮 バナナ
おやつ	キウイ 牛乳 ふかし芋	グレープフルーツ 牛乳 きなこマフィン	オレンジ 鉄強化チーズ 卵うどん	バナナ 牛乳 チーズクッキー	バナナ 牛乳 お祝いゼリー	グレープフルーツ 牛乳 せんべい
給食	29 ごはん 麦茶 チキンカレー 大根わかめ和え バナナ	30 ごはん 味噌汁(白菜・エノキ) 豆腐チャンプルー フロッコリーおかか和え オレンジ	31 ごはん 味噌汁(キャベツ・麩) 豚肉ごま焼き 人参炒め煮 キウイ	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>3月3日はひなまつり、 3月26日はお別れ会です。 少しずつ春が近づいてきますね。 今年度も残り1ヶ月です。 卒園・転園するおともだちも、進級する おともだちも、みんなで楽しく給食を 食べてもらえるよう心を込めて作ります。</p> </div>		
おやつ	グレープフルーツ 牛乳 ラスク	キウイ 牛乳 つぶつぶコーンパン	りんご ヨーグルト 鉄強化クラッカー・昆布			

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です

3月の栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ugRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	
目標量	1~2歳児	460	14.8~ 22.8	10.1~ 15.2	432	216	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	1~2歳児	490	18.7	15.1	896	281	2.4	211	0.39	0.46	40	1.4