

3がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

| 曜日 | 日付 | 午前おやつ | きゅうしょく | おやつ |
|--------|----------|--------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| 火 | 1 23 | 白せんべい 麦茶 | チキンカレー フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト | アイスボックスクッキー 豆乳 |
| 水 | 2 16 | クラッカー 麦茶 | ご飯 豚肉の生姜焼き 納豆和え なめこ汁 オレンジ | マシュマロサンド 麦茶 |
| 木 | 3 | 甘辛せんべい 豆乳 | ひな祭りカップごはん 松風焼き チーズサラダ 花麩のすまし汁 三色花ゼリー | ドームケーキ ひなあられ 麦茶 |
| 金 | 4 18 | ビスコ 豆乳 | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのごま和え ささみのすまし汁 バナナ | 4日ドーナツ 18日 さつまいもチップス 豆乳 |
| 土 | 5 26 | ビスケット 麦茶 | あんかけ焼きそば 豆腐のサラダ わかめのスープ ゼリー | ツナトースト 麦茶 |
| 月 | 7 28 | 甘辛せんべい 麦茶 | 中華おこわ 菊花しゅうまい 青菜の磯辺和え 白菜のスープ いちご | ココアパイ 豆乳 |
| 火 | 8 | 甘辛せんべい 麦茶 | ご飯 鶏のから揚げ オレンジサラダ 玉ねぎとコーンのスープ バナナ | マカロニきな粉 豆乳 |
| 水 火 | 9 22 | クラッカー 麦茶 | ミートソーススパゲティー グリーンサラダ もやしのスープ ヨーグルト | きなこ揚げパン 麦茶 |
| 木 | 10 24 | ビスコ 豆乳 | マーボー丼 春雨サラダ 中華スープ 清美オレンジ | シュガーチーズパン 豆乳 |
| 金 | 11 | ビスコ 麦茶 | 3.11の日 備蓄カレー 温野菜サラダ マカロニスープ りんご | わかめおにぎり 麦茶 |
| 土 | 12 | ビスケット 麦茶 | 担々麺 さつまいもサラダ ゼリー | メープルチーズラスク 麦茶 |
| 月 | 14 | 甘辛せんべい 麦茶 | 味噌煮込みうどん 天ぷら 清美オレンジ | チーズインライス 麦茶 |
| 火 | 15 | 白せんべい 麦茶 | チリコンカンドッグ 和風ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト | わんぱくおにぎり 麦茶 |
| 木 | 17 | 甘辛せんべい 麦茶 | お別れ会 醤油ラーメン チャイニーズマヨサラダ いちご | お楽しみ 麦茶 |
| 金 | 25 | クラッカー 麦茶 | ご飯 チキン南蛮 オレンジサラダ 玉ねぎとコーンのスープ バナナ | マカロニきな粉 豆乳 |
| 火 | 29 | 白せんべい 麦茶 | ご飯 カレイの照り焼き 厚揚げ炒め はんぺんのすまし汁 オレンジ | ささみのクッパ 麦茶 |
| 水 | 30 | 甘辛せんべい 豆乳 | 天むす わかめの酢の物 豚汁 バナナ | メルティーフレーク 麦茶 |
| 木 | 31 | 白せんべい 麦茶 | ホットドッグ 和風ポテトサラダ キャベツのスープ ヨーグルト | チーズインライス 麦茶 |

3月の献立はぐんぐんさんに聞いた「もう一度食べたい献立」が中心となっています。やや偏りのある献立になってしまいましたがご了承ください。17日のお別れ会の献立は今年一番人気のあった醤油ラーメンです。ぐんぐんさんにはこれからも楽しく食事をしてほしいと思います。一年間ありがとうございました。

今月の平均栄養価 エネルギー543kcal
たんぱく質17.9g 脂質18.9g 塩分1.7g