

|    | 月曜日   |        | 火曜日  |         | 水曜日  |         | 木曜日  |        | 金曜日   |        | 土曜日                |  |
|----|---|--------|--|---------|--|---------|--|--------|---|--------|--------------------|--|
| 午前 |   |        |  |         |  |         |  |        |   |        | 1                  |  |
| 昼食 | いなりずし<br>とんじる<br>ヨーグルト                                |        |  |         |  |         |  |        |   |        |                    |  |
| 午後 | せんべい  |        |  |         |  |         |  |        |   |        |                    |  |
| 午前 | 3   | ぎゅうにゅう | 4  | りんごジュース | 5  | とうにゅう   | 6  | ぎゅうにゅう | 7   | ぎゅうにゅう | 8                  |  |
| 昼食 | ちらしずし<br>とりにくの<br>ばいにくやき<br>ブロッコリーサラダ<br>すましじる        |        | ごはん<br>コロケ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ                     |         | だいずいり<br>トマトカレー<br>しょうゆ<br>ドレッシングあえ                  |         | げんまいりごはん<br>みそおでん<br>キャベツの<br>ゴママヨあえ<br>バナナ                |        | ゆかりごはん<br>さかなのこうみあげ<br>ちりじゃこサラダ<br>ごもくじる                      |        | ちゃんぽんラーメン<br>ヨーグルト |  |
| 午後 | ホットカルピス<br>ひなあられ                                      |        | ぎゅうにゅう<br>ビスケット  |         | ぎゅうにゅう<br>せんべい                                       |         | とうにゅう<br>☆ピザトースト   |        | のむヨーグルト<br>☆よもぎいりむしぼん   |        | おこめの<br>スティックケーキ   |  |
| 午前 | 10  | とうにゅう  | 11   | のむヨーグルト | 12   | ぎゅうにゅう  | 13   | ぎゅうにゅう | 14  | とうにゅう  | 15                 |  |
| 昼食 | ごはん<br>ひじきいりにくじゃが<br>にくだんご<br>わふうサラダ<br>でこぼん          |        | リクエストメニュー<br>ピピンバ<br>キャベツの<br>たんたんふうスープ                |         | ちゅうかおこわ<br>さかなの<br>コーンマヨネーズやき<br>キャベツのしらすあえ<br>めったじる |         | おべんとうのひ<br>(空星虹組は給食)<br>ごはん<br>ぶたにくの<br>しょうがやき<br>わかめのみそしる |        | せきはん<br>チキンカツ<br>スパサラダ<br>すましじる                               |        | ナポリタン<br>やさしいジュース  |  |
| 午後 | のむヨーグルト<br>フライドポテト                                    |        | ぎゅうにゅう<br>☆フルーツポンチ                                     |         | とうにゅう<br>バームクーヘン                                     |         | ぎゅうにゅう<br>☆ちんすこう   |        | ココア<br>(ABC光) クレープ<br>(空星) せんべい                               |        | パイ                 |  |
| 午前 | 17  | とうにゅう  | 18   | とうにゅう   | 19   | ぎゅうにゅう  | 20   |        | 21  | とうにゅう  | 22                 |  |
| 昼食 | げんまいりごはん<br>マーボー豆腐<br>シューマイ<br>うめドレッシングあえ             |        | ごはん<br>からあげ<br>なっとうあえ<br>とうふのみそしる                      |         | グリーンピースごはん<br>ぶたにくと<br>だいずのいそに<br>さつまいもサラダ<br>バナナ    |         | 春分の日   |        | げんまいりごはん<br>さばのみそに<br>(空星) 白身魚<br>ほうれんそう<br>ゴマネーズあえ<br>けんちんじる |        | にくうどん<br>ヨーグルト     |  |
| 午後 | のむヨーグルト<br>ぶどうばん                                      |        | ぎゅうにゅう<br>☆とうにゅうもち<br>(未満児) せんべい                       |         | ぎゅうにゅう<br>☆マンゴープリン                                   |         |  |        | ぎゅうにゅう<br>カステラ  |        | せんべい               |  |
| 午前 | 24  | とうにゅう  | 25   | ぎゅうにゅう  | 26   | りんごジュース | 27   | ぎゅうにゅう | 28  | とうにゅう  | 29                 |  |
| 昼食 | にんじん<br>じゃこごはん<br>ぶたにくと<br>だいこんのものも<br>はるいろサラダ<br>バナナ |        | おおむぎいりごはん<br>さかなの<br>からあげあんかけ<br>マッシュポテト<br>あおなとふのみそしる |         | たんじょうかい<br>しょくパン<br>ミートグラタン<br>スコッチブロス<br>でこぼん       |         | オーガニック給食<br>ごはん<br>タンドリーチキン<br>きりぼしごまマヨあえ<br>はくさいのみそしる     |        | ミートスパゲティ<br>ポトフ<br>いちご<br>バナナ (空星)                            |        |                    |  |
| 午後 | ヨーグルト<br>☆心のラスク<br>(星) せんべい                           |        | ぎゅうにゅう<br>ビスケット  |         | ぎゅうにゅう<br>☆やきおにぎり                                    |         | のむヨーグルト<br>☆マカロニあべかわ                                       |        | ぎゅうにゅう<br>☆おおむぎいりおはぎ  |        |                    |  |

| 3月の給食      | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 食塩   |
|------------|---------|-------|-------|-------|------|
| 目標量(3~5歳児) | 593Kcal | 23.7g | 16.5g | 259mg | 1.7g |
| 平均(3~5歳児)  | 548Kcal | 22.7g | 16.5g | 242mg | 2.1g |
| 目標量(1~2歳児) | 507Kcal | 20.3g | 14.1g | 236mg | 1.6g |
| 平均(1~2歳児)  | 446Kcal | 18.7g | 13.9g | 243mg | 1.6g |