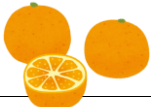




日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ
3	月	文化の日			
4	火	牛乳 みかん 	卵・乳抜きコーンパン・牛乳 カブと豚肉のトマト煮込み マカロニのゴマサラダ	(卵・乳抜きコーンパン)(牛乳) (カブ・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・パセリ・トマト缶・ケチャップ) (マカロニ・キュウリ・人参・赤玉葱・白ゴマ・マヨネーズ) (こしあん・米粉・わらび餅粉) 	小豆ういろう
5	水	牛乳 梨	胚芽米入りごはん 小松菜とナメコのすまし汁 キノコと厚揚げの味噌煮 長芋のユカリ和え	(精白米・胚芽米) (小松菜・ナメコ・玉葱・モヤシ・油揚げ) (マイタケ・しめじ・エノキ・玉葱・厚揚げ・豚肉・チンゲン菜・味噌) (長芋・人参・キュウリ・板コンニャク・ゆかり) (ココア・コーンスターチ・バニラオイル・牛乳)  	牛乳 ココア ブラマンジェ 
6	木	牛乳 柿 	ごはん 豆腐と春雨のスープ ゴボウと鶏肉の中華炒め チンゲン菜とモヤシのナムル	(精白米) (豆腐・春雨・玉葱・エノキ・小葱) (ゴボウ・鶏肉・玉葱・木耳・小松菜) (チンゲン菜・人参・モヤシ・白ゴマ) (サツマイモ・豆乳・ケフィア・ガリン・食パン・牛乳) 	牛乳 スイートポテト サンド 
7	金	牛乳 りんご	ワカメごはん キャベツのみそ汁 太刀魚のかば焼き コンニャクのヒジキ煮	(精白米・ワカメふりかけ・白ゴマ) (キャベツ・玉葱・エノキ・三つ葉・味噌) (太刀魚・米粉・大葉・白ゴマ) (板コンニャク・ヒジキ・人参・マイタケ) (こんぶ・みかん・牛乳) 	牛乳 こんぶ みかん



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	464kcal	19g	15g		549kcal	23g	19g

