



3月

今月でもう3月になりました。4月からみなさんお兄さん、お姉さんになりますね。去年よりも好き嫌いは無くなったかな？食べられるものは少しでも増えたかな？苦手を無くしながら、すこしずつでも食べて好き嫌いを無くしましょうね！



月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日
白飯120g ◎豚肉のネギ塩焼き ◎大根の煮物 ◎みかん缶	白飯120g ◎ちらし寿司風混ぜご飯(枝豆) ◎白身魚フライ ◎タルタルソース ◎肉だんご ◎ナポリタン(ピーマン) ◎オレンジ	白飯120g ◎鶏肉のハヤシソース煮 ◎コーンといんげんのソテー ◎ポテトフライ ◎パイン缶	白飯120g ◎スクランブルエッグ ◎ケチャップ ◎ぎょうざ2個 ◎切り干し大根の煮物 ◎リンゴ缶	パンの日
大豆・豚・鶏・小麦・オレンジ	鶏・大豆・小麦・乳・豚 オレンジ	鶏・大豆・小麦	卵・乳・大豆・小麦・鶏・牛 豚・りんご	
9日	10日	11日	12日	13日
白飯120g ◎オムレツ1ヶ ◎ミートソース ◎焼きそば(副・むき玉) ◎黄桃缶	カレーパーティー ◎HUGのカレー ◎白飯 ◎枝豆 ◎カップゼリー	白飯120g ◎ますの照り焼き ◎かぼちゃのマッシュ ◎和風スパゲティ ◎グレープフルーツ	◎ラーメン ◎しょうゆラーメンスープ ◎ラーメン具 ◎なると ◎ぎょうざ ◎白桃缶	パンの日
卵・大豆・鶏・小麦・乳・さけ 豚・りんご・もも		さけ・大豆・小麦・豚・乳・鶏	大豆・豚・小麦・ごま・鶏・もも	
16日	17日	18日	19日	20日
白飯120g ◎鶏肉のカレー煮 ◎もやしとハムの塩タレ炒め ◎オレンジ	卒園式	白飯120g ◎たらの天ぷら ◎おいがつか ◎肉だんご ◎えだまめ ◎ツナとマカロニのケチャップ炒め ◎白桃缶	白飯120g ◎鶏肉の中華風野菜炒め ◎メープル大学芋 ◎メイプルシロップ ◎グレープフルーツ	春分の日
鶏・大豆・小麦・乳・卵・ごま 豚・オレンジ		卵・小麦・乳・大豆・鶏・豚 もも	鶏・小麦・ごま・大豆・豚	
23日	24日	25日	26日	27日
白飯120g ◎ミニハンバーグ ◎きのこソース ◎じゃが芋とコーンのマヨ焼き ◎リンゴ缶	白飯120g ◎チヂミ2個 ◎かぼちゃのマッシュ ◎ミートソースうどん ◎オレンジ	白飯120g ◎野菜ごろごろカレー ◎ウィンナーのソテー(赤ピー、小松菜) ◎マンゴー缶	白飯120g ◎たら味噌焼き ◎はなかまぼこ ◎バターコロッケ1ヶ ◎中濃ソース ◎ツナパスタ(ツナ、だいこん葉) ◎みかん缶	パンの日
小麦・乳・鶏・豚・大豆・卵 りんご	卵・小麦・大豆・豚・乳・鶏 オレンジ	鶏・小麦・乳・大豆・りんご 豚	小麦・大豆・卵・乳・オレンジ	
30日	31日			
白飯120g ◎たらの塩から揚げ ◎赤ウィンナー ◎ブロッコリー ◎大豆の煮物 ◎白桃缶	白飯120g ◎鶏肉のデミグラス煮 ◎じゃが芋のオーロラソース焼き ◎マンゴー缶			
小麦・乳・大豆・牛・鶏・豚 ゼラチン・もも	鶏・小麦・乳・牛・大豆・豚 ゼラチン			

★フレア給与栄養量★

●3~5歳児：エネルギー：390kcal
 蛋白質：12.7g~21g
 脂質：8.7g~14g
 食塩相当量：1.0g~1.1g未満

※お米は道産ななつぼし米ブレンド米を使用しています。

