



### 3月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱やかになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋チップ			
3	火	おひな様寿司 魚フライ 葉の花和え 貝汁 フルーツ	アイスクリーム ひなあられ フルーツ			
4	水	スパゲティナポリタン 温サラダ スープ フルーツ	ミルク 沖縄風桜餅			
5	木	ご飯 チンゲンのエビあんかけ もずく傘巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク おから入りバナナドーナツ			
6	金	<b>弁当会</b>	ミルク タンナフアクルー			
7	土	親子丼 ミルク フルーツ				
9	月	あわご飯 デリシャス鶏 みそ汁 春キャベツ炒め フルーツ	コーンフレークインミルク チーズ			
10	火	あわご飯 肉じゃが ミモザサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら			
11	水	あわご飯 鰯のみそ煮 大根サラダ 清し汁 フルーツ	ミルク フルーツバスケット			
12	木	沖縄そば ニガナの白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり			
13	金	しそご飯 魚のステーキ風 ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ぜんざい			
14	土	ホットドック ミルク フルーツ				
16	月	葉の花カレー ピーチヨーグルト おぼろ汁	ミルク シュークリーム			
17	火	ご飯 カレイの豆乳ソース きんぴらごぼろ ハンダマスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
18	水	麦ご飯 コロッケ おからサラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース 煮干しかりかり フルーツ			
19	木	お誕生日おめでとう！ メニュー	ミルク バースデーケーキ			
20	金	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
23	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 鮭イリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖入りスコーン			
24	火	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え 清し汁 フルーツ	ミルク ホットケーキ			
25	水	あわご飯 おからハンバーグ レニテ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク トースト			
26	木	かた焼きそば おぼろ 清し汁 フルーツ	おにぎり ミルク セロリばりばり			
27	金	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ餃子 スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
28	土	<b>卒園式</b>				
30	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカドーナツ			
31	火	ドライカレーリア風 わかさぎの南蛮漬け 白菜のスープ フルーツ	ミロックス ペイコボタテ			

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか。

栄養素は、お互い助け合って私たちの健康な身体を作り守っているのです。ひとつの食品で全ての栄養素をふくんでいる物はありません。

それでいろいろな食品を偏ることなく食べることが大切なのです。

そして塩分、糖分、油をとりすぎない様に、また、いろんな食品に挑戦し食生活を楽しんで下さい。