



# 3月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	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			
2	水	あわご飯 デリシヤス鶏 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			
3	木	おひな様寿司 魚フライ 菜の花和え 貝汁 フルーツ	アイスクリーム ひなあられ			
4	金	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	野菜ジュース 煮干しカリカリ パン			
5	土	ハムチーズサンド ミルク フルーツ				
7	月	<b>弁当会</b>	ミルク おから入りパウンドケーキ			
8	火	ドライカレードリア風 わかさぎの南蛮漬け 白菜のスープ フルーツ	ミロミルク ペイコドポテト			
9	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジューシーおにぎり			
10	木	あわご飯 鯖のケチャップ煮 みそ汁 春野菜チャンプルー フルーツ	ミルク お菓子 フルーツ			
11	金	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			
12	土	南瓜入りフーチパー雑炊 茹卵 ミルク フルーツ				
14	月	あわご飯 豆腐のミートあんかけ 清し汁 切干大根のクリーム煮 フルーツ	ミルク ホットケーキ			
15	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク おにぎり			
16	水	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え 清し汁 フルーツ	ミルク アガラサー			
17	木	ライス 焼き鶏ステーキ サラダ ポテト グリーンピースポタージュスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
18	金	菜の花カレー ビーチヨーグルト おぼろ汁	ミルク ドーナツ			
19	土	鶏照り焼き丼 ミルク フルーツ				
22	火	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子			
23	水	かた焼きそば お浸し 清し汁 フルーツ	ミルク おにぎり セロリー和え			
24	木	あわご飯 おからコロッケ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 茹うインナーとブロッコリー			
25	金	ご飯 カレイの豆乳ソース きんぴらごぼう ハンダマのスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
26	土	<b>卒園式</b>				
28	月	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
29	火	あわご飯 ころころ豚豚風 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			
30	水	ご飯 シマナーチャンプルー ところ天 茶碗蒸し フルーツ	ミルク チンピン			
31	木	納豆ご飯 スタッフトポーク クレソンのごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク 風車トースト			

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたが、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含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。