



# 3月 献立カレンダー ぱんだ組



	月 3月1日	火 3月2日	水 3月3日	木 3月4日	金 3月5日
おひるごはん					
	スパゲティナポリタン お豆腐と玉子のサラダ みるくスープ	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おひなさまいなり 大根のそぼろあん すまし汁 りんご	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 かぼちゃコロッケ もやしとチンゲン菜のツナサラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/15.8/15.5/44.0/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 417/14.8/13.6/58.0/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 397/13.7/12.1/56.0/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/14.4/10.1/67.6/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 468/12.8/14.7/69.1/1.1
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
おひるごはん					
	鉄分強化！ふりかけごはん みそ焼肉 もやしと青梗菜のツナサラダ すまし汁	ご飯 助宗タラの菜種焼き 豆腐の旨煮 みそ汁 フルーツ (いよかん)	カレーうどん もやしのごまマヨ和え ヨーグルト	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根のナムル みそ汁 フルーツ (りんご)	●ホワイトデー☆クリームライス じゃが芋とブロッコリーの玉子サラダ フルーツ (オレンジ)
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 342/13.9/7.9/50.8/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 389/16.3/10.3/55.5/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/11.5/12.2/47.7/2.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/14.8/12.4/53.1/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 459/14.5/15.0/63.9/1.6
	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
おひるごはん					
	ご飯 ポテトオムレツ ひじきと大豆の煮物 すまし汁	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 みそ汁	鉄分強化！ふりかけご飯 かぼちゃコロッケ ごぼうとチンゲン菜のツナサラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/13.2/11.2/54.9/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/14.9/16.8/51.6/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 417/14.8/13.6/58.0/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/14.4/10.1/67.6/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 482/12.9/14.8/72.4/1.1
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
おひるごはん					
	鉄分強化！ふりかけごはん みそ焼肉 もやしと青梗菜のツナサラダ すまし汁	ご飯 助宗タラの菜種焼き 豆腐の旨煮 みそ汁 フルーツ (いよかん)	カレーうどん もやしのごまマヨ和え ヨーグルト	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根のナムル みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯 春野菜のクリームシチュー じゃが芋とブロッコリーの玉子サラダ フルーツ (オレンジ)
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/14.0/7.9/50.6/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 389/16.3/10.3/55.5/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/11.5/12.2/47.7/2.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/14.8/12.4/53.1/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 448/14.8/14.3/62.8/1.4
	3月29日	3月30日	3月31日		
おひるごはん					
	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃのミルク煮 すまし汁 フルーツ (いよかん)	ご飯 ポテトオムレツ ひじきと大豆の煮物 すまし汁	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 372/13.4/6.6/62.8/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/13.2/11.2/54.9/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/14.9/16.8/51.6/1.1		