

(週2回手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	土		麦茶・肉味噌スパゲティ・青のりポテト・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
3	月	ワカメごはん	すまし汁(豆腐・チンゲン菜)・鶏肉ごま焼き キャベツのコン和え・果物	牛乳・果物	3日 牛乳・ホットケーキ(苺デコレーション) 17日 牛乳・ホットケーキ
4	火	ごはん	味噌汁(芋・白菜)・さばの竜田焼き スティック野菜・果物	牛乳・果物	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子
18	火	ごはん	味噌汁(芋・白菜)・さばの竜田焼き 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
5	水	バターロール	スープ(納豆・草・玉葱)・鶏肉のコーンフレーク焼き 人参ピースグラッセ風・果物	牛乳・果物	牛乳・焼きおにぎり
19	水	ふじ組 リクエスト給食	バターロール・スープ・鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーマヨネーズ・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
6	木	ごはん	味噌汁(切干大根・わかめ)・チンジャオロースー 白菜お浸し・果物	牛乳・果物	牛乳・豆パン
7	金	ごはん	味噌汁(小松菜・人参)・ヒレカツ ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子
8	土		かしわうどん・さつま芋の含め煮・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
10	月	ごはん	味噌汁(サツマ芋・長葱)・豆腐のツナ焼き キャベツのソテー・果物	牛乳・果物	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子
11	火	誕生会	ツナコーンごはん・スープ・鶏肉のからあげ ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ケーキ
12	水	ごはん	味噌汁(納豆・草・ワカメ)・豚肉の生姜焼き ごま人参・果物	牛乳・果物	牛乳・きなこマフィン
13	木	ごはん	味噌汁(人参・エノキ)・たらの磯辺揚げ 小松菜納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
14	金	ごはん	味噌汁(水菜・麩)・ポークビーンズ ほうれん草しらす和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ジャムスコーン
15	土		味噌ラーメン・チンゲン菜ツナ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
31	月	ごはん	麦茶・チキンカレー・大根しめじ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
3日 ひなまつりのため、全クラス カルピスを飲みます。					
18日 ふじ組はクッキングで午後おやつに たこやき(チョコ・魚肉ソーセージ) を作って食べます。					

3月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	372	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	395	254	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1～2歳児	456	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均値	3～5歳児	372	17.5	16.2	830	291	2.3	216	0.43	0.42	32	1.4
	1～2歳児	461	17.8	14.9	832	277	2.2	195	0.42	0.40	35	1.4

<参考> その他の栄養量の平均値 【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 3～5歳児】 ※主食を含んだ給与栄養量に対して算出

※食物繊維

3～5歳児 3.7 g

1～2歳児 3.7 g

○たんぱく質 14.7 %  
○脂質 26.7 %

【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 1～2歳児】

○たんぱく質 15.4 %  
○脂質 29.1 %