



こんだて表(幼児後期食)

3月

1食あたりの栄養量	
エネルギー	335 kcal
蛋白質	11.6 g
脂質	7.6 g

	月	火	水	木	金	土
昼						3/1 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	3/3 ☆五目散らしずし ☆フワ豆腐 吸物(お花とうふ) ☆和えもの(菜の花)	3/4 (夕食) 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マヨネーズ かけ(トマト) <small>☆幽庵焼き(魚) ☆ネギ・葱と春雨炒め ☆サタ(大豆)</small>	3/5 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	3/6 (朝食) 米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 だんご汁(白玉団子) ☆サタ(おから) <small>味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜)</small>	3/7 米飯 120g ☆焼き魚(白身)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ) ☆サタ(卵)	3/8 米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(白菜)
昼	3/10 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐) サタ(胡瓜)	3/11 (夕食) 米飯 120g ☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッシク(カリフラワー) <small>☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆サタ(豆腐)</small>	3/12 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(白菜・大根) ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	3/13 (朝食) 米飯 120g ☆メンチウ◇付 ホタージユスープ ☆ツ和え <small>味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合わせ(白福・鮭) ☆炒り煮(白菜・油揚げ)</small>	3/14 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ) サタ(レタス) 	3/15 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マヨネーズ 和え
昼	3/17 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ) 茶碗蒸し 	3/18 (夕食) 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サタ(小鉢) <small>☆ムニエル(生さけ) ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参)</small>	3/19 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁 ☆サタ(カリ・キュウリ)	3/20 	3/21 米飯 120g ☆クイク酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ホタージユスープ	3/22 米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆きつねうどん ☆サタ(ハブ・リカ)
昼	3/24 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え	3/25 (夕食) 米飯 120g ☆シユ(若鶏) ハムエッグ◇付 盛合せサタ(キャベツ・トリ) <small>☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつまいも) ☆和え物(菜の花)</small>	3/26 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	3/27 (朝食) 米飯 120g ☆煮付盛合(若鶏・なす) チンゲン菜スープ ☆サタ(カリフラワー) <small>味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)</small>	3/28 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホー・チド・エッグ) ☆ごま和え(スナップ・エンドウ)	3/29 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートスパゲティ 野菜スープ
昼	3/31 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マヨネーズ かけ(トマト)					