



☆フレア給与栄養量☆
 ●1～2歳児：エネルギー：285kcal
 蛋白質：4.5g～6g
 脂質：6.1g～9.2g
 食塩相当量：0.9～1.0g未満
 ●3～5歳児：エネルギー：390kcal
 蛋白質：6g～7.5g
 脂質：8.4g～12.7g
 食塩相当量：1.2g～1.3g未満

今月でもう3月になりました。4月からみなさんお兄さん、お姉さんになりますね。去年よりも好き嫌いは無くなったかな？食べられるものは少しでも増えたかな？苦手なものがある子はすこしずつでも食べて好き嫌いを無くしましょうね！



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日☆ひな祭り新小付けメニュー☆	土曜日 3日
				白飯110g ◎ますの照り焼き ◎肉だんご ◎星型ポテト ◎和風スパゲティ ◎フルーツミックス	白飯110g ◎豚肉のしょうが焼き ◎赤ウナ ◎ブロッコリー ◎キャバツとひき肉の炒め物 ◎白桃寒天	白飯110g 菜飯素 ◎鶏肉の塩だれ焼き ◎さくらしゅーまい ◎つぶしさとつま芋焼き ◎高野豆腐のふわふわ煮 ◎杏仁マンゴー
卵・小麦・乳・オレンジ・大豆・鶏豚	卵・小麦・乳・かに・牛・ごま大豆・鶏・豚	小麦・乳・大豆・鶏・もも・りんご	卵・小麦・乳・えび・牛・ごま大豆・鶏・豚・りんご	卵・小麦・オレンジ・大豆・鶏・豚・りんご	卵・小麦・牛・大豆・鶏・豚・もも	卵・小麦・乳・ごま・大豆・鶏豚・りんご
4日	5日	6日	7日	8日☆新メニュー☆	9日	10日
白飯110g ◎たらの臓部揚げ ◎ミニハンバーグ ◎小松菜キャロットソテー ◎じゃが芋のカレー炒め ◎みかん缶	白飯110g ◎ハムカツ ◎タルタルソース ◎リゼットのパン粉焼き ◎キャベツコーンソテー ◎中華風野菜炒め(ツナ) ◎パイン缶	白飯110g ◎豚肉のケチャップ焼き ◎コーンコック ◎濃口醤油 ◎えだまめ ◎筑前煮 ◎黄桃缶	白飯110g ◎ごましおご飯 ◎カレイのパン粉焼き ◎揚げ肉しゅうまい ◎人参といんげんのソテー ◎キャバツと桜エビの炒め物 ◎リンゴ缶	白飯110g ◎お好み焼き ◎中濃ソース ◎若鶏から揚げ ◎ポテト南瓜ソテー ◎焼きそば ◎みかん缶	白飯100g ◎中華風ピラフ ◎揚げギョウザ ◎海苔塩 ◎肉団子のミートボール ◎ポイルキャベツ ◎もやしとムの塩タレ炒め ◎リンゴ缶	白飯110g ◎あじメンチカツ ◎タルタルソース ◎赤ウナ ◎コーン枝豆ソテー ◎マカロニケチャップ炒め ◎パイン寒天
卵・小麦・乳・オレンジ・大豆・鶏豚	卵・小麦・乳・かに・牛・ごま大豆・鶏・豚	小麦・乳・大豆・鶏・もも・りんご	卵・小麦・乳・えび・牛・ごま大豆・鶏・豚・りんご	卵・小麦・オレンジ・大豆・鶏・豚・りんご	卵・小麦・乳・牛・ごま・大豆・鶏・豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏豚
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
白飯110g ◎チキンムニエル ◎オムレツ ◎ミートソース(主菜用) ◎ピーマン炒 ◎マンゴー缶	白飯110g ◎酢鶏 ◎じゃが芋とコーンのマヨ焼き ◎みかん缶	白飯110g ◎わかめごはん ◎カレイの塩焼き ◎メンチカツ ◎手作りポテトサラダ・人参 ◎ツナとマカロニのケチャップ炒め ◎切干大根煮 ◎杏仁マンゴー	白飯110g ◎カレー煮込みハンバーグ ◎うずらの卵のカレー煮 ◎ブロッコリー ◎ツナとマカロニのケチャップ炒め ◎フルーツミックス	白飯110g ◎ポークチャップ ◎コーンソテー ◎ポテト炒め ◎黄桃缶	白飯110g ◎ほきのタルタル焼 ◎揚げ肉しゅうまい ◎人参グラッセ ◎キャバツとわかおかか炒め ◎杏仁豆腐とパイン	白飯110g ◎チキンカツ ◎とんかつソース ◎さつま芋マッシュ ◎菜の花スパゲティ ◎みかん缶
卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏豚・ゼラチン	卵・小麦・乳・オレンジ・牛・大豆・鶏・豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏豚・りんご	卵・小麦・乳・オレンジ・大豆・鶏豚・りんご	小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚・もも	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏豚	小麦・乳・えび・オレンジ・大豆・鶏りんご
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
白飯110g ◎豚肉のオイスター炒め ◎花かまぼこ ◎ウインナーのソテー ◎リンゴ缶	白飯110g ◎わかめごはん ◎ますのカレームニエル ◎カレー ◎バターコロッケ ◎小松菜ベーコンソテー ◎ピーマン炒 ◎マンゴー缶	白飯110g ◎鶏肉アモト焼 ◎カニカマ海苔天 ◎星型ポテト ◎肉と野菜のトマト煮 ◎パイン缶	白飯110g ◎豚肉マヨ風 ◎たこちゃんウインナー ◎南瓜の天ぷら ◎きのこスパゲティ ◎みかん缶	白飯110g ◎スクランブルエッグ ◎ケチャップ ◎肉しゅうまい ◎さつま芋マッシュ ◎ベーコンとごぼうの洋風炒め ◎フルーツミックス	白飯110g ◎若鶏から揚げ ◎ますのムニエル ◎中濃ソース ◎コーンソテー ◎アスパラ高野煮 ◎リンゴ缶	白飯110g ◎豚肉の味噌焼 ◎花形人参 ◎ポテト炒め ◎杏仁マンゴー
卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・乳・牛・さば・大豆・鶏・豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・えび・かに・ナッツ・大豆・鶏・りんご	小麦・乳・オレンジ・牛・大豆・鶏豚・りんご	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏豚・もも	小麦・乳・さば・大豆・鶏・りんご	卵・小麦・乳・牛・さば・大豆・鶏・豚・もも・りんご
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
白飯110g 菜飯素 ◎ほきのコーンマヨ焼き ◎コーンマヨネーズ ◎肉だんご ◎ほうれん草・白菜ソテー ◎ナポリタン ◎フルーツミックス	白飯110g ◎炒り玉子 ◎ハムカツ ◎ケチャップ ◎にんじんのグラッセ ◎もやしハム炒め ◎南瓜グラタン ◎グラタントッピング用チーズ ◎桃寒天	白飯110g ◎照り焼きハンバーグ ◎リゼットの天ぷら ◎手作りポテトサラダ ◎もやしハム炒め ◎リンゴ缶	白飯110g ◎カレイのカレー風味焼き ◎さくらしゅーまい ◎キャベツソテー ◎ペンネのケチャップ炒め ◎フルーツミックス	白飯110g ◎ごましおご飯 ◎マヨチキン ◎カニカマ海苔天 ◎小松菜コーンパタソテー ◎じゃが芋のデミソース ◎パイン缶	白飯110g ◎みそ焼き肉風 ◎つぶしさとつま芋焼き ◎野菜の炒め物 ◎ほうれん草グイターソテー ◎杏仁マンゴー	白飯110g ◎カレイの照り焼き ◎コーンコック ◎とんかつソース ◎ほうれん草グイターソテー ◎豆腐のカレーミート ◎黄桃缶
小麦・乳・オレンジ・ごま・大豆・鶏豚・りんご	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏豚・もも	卵・小麦・乳・さば・大豆・鶏豚・りんご	小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚	卵・小麦・乳・えび・かに・ごま大豆・鶏・豚・りんご	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏りんご	卵・小麦・乳・牛・さば・大豆・鶏・豚・もも・りんご

※お米は産産なつぼしを使用しています。