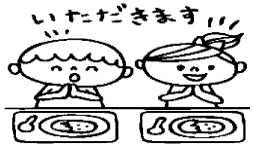
錦江幼稚園 様

3月 のおひるごはん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				1日 **花型豆腐ハンバーグ** スパソテー インゲンのごま和え 鶏肉とれんこんの煮物 コーンポール ごはん ひなあられ エネルギー 509 kcal　たんぱく質 13.6 g 脂質 15.3 g　炭水化物 80.3 g カルシウム 177 mg　食塩相当量 0.8 g
4日 **とりにくののりやき** キャベツソテー インゲンのツナ炒め ちくわのごま揚げ ポテトサラダ ミートボール ごはん　ヨーグルト エネルギー 601 kcal　たんぱく質 18.4 g 脂質 26.9 g　炭水化物 73.2 g カルシウム 138 mg　食塩相当量 1.3 g	**5日** **カレーライス** りんごゼリー エネルギー 463 kcal　たんぱく質 9.6 g 脂質 16.6 g　炭水化物 73.5 g カルシウム 48 mg　食塩相当量 3.1 g	**6日** **お別れ遠足**	**7日** **さわらのさいきょうやき** キャベツのおかか和え 青のりポテト 豚肉と小松菜の煮物 煮豆 ごはん みかんゼリー エネルギー 445 kcal　たんぱく質 17.5 g 脂質 14.7 g　炭水化物 65.3 g カルシウム 100 mg　食塩相当量 1.1 g	**8日** **ミートボールケチャップ** キャベツソテー ブロッコリーボイル 切干大根煮 オレンジ ごはん エネルギー 389 kcal　たんぱく質 9.6 g 脂質 13.4 g　炭水化物 58.7 g カルシウム 39 mg　食塩相当量 0.9 g
11日  **手作り弁当**	**12日** **やさいコロッケ** スパソテー インゲンとベーコンの炒め物 ウィンナーソテー ひじき煮 白菜のツナ和え ごはん　ヨーグルト エネルギー 501 kcal　たんぱく質 11.8 g 脂質 20.0 g　炭水化物 71.0 g カルシウム 150 mg　食塩相当量 1.1 g	**13日** **さわらのねぎみそやき** キャベツソテー 南瓜とベーコンの炒め物 シューマイ ツナマカロニ いちご ごはん エネルギー 450 kcal　たんぱく質 12.3 g 脂質 18.0 g　炭水化物 62.7 g カルシウム 34 mg　食塩相当量 1.2 g	**14日** **チキンナゲット** ナポリタンスパ ブロッコリーのツナ和え じゃがいもの甘辛炒め きゅうりのサラダ ごはん プリン エネルギー 576 kcal　たんぱく質 15.3 g 脂質 23.4 g　炭水化物 78.3 g カルシウム 91 mg　食塩相当量 2.0 g	**15日**
18日 **しろみさかなのたつたあげ** スパソテー ブロッコリーナムル 豚大根 りんごゼリー ごはん エネルギー 430 kcal　たんぱく質 14.4 g 脂質 14.5 g　炭水化物 62.0 g カルシウム 34 mg　食塩相当量 0.9 g	**19日** **ハンバーグ** ナポリタンスパ ちくわの磯辺揚げ 鶏肉とれんこんの煮物 ほうれん草と人参の和え物 ごはん ワッフル エネルギー 524 kcal　たんぱく質 17.8 g 脂質 15.9 g　炭水化物 78.7 g カルシウム 101 mg　食塩相当量 1.5 g	**20日** 	**21日** **とりにくのごまあげ** スパソテー インゲンとベーコンの炒め物 うみとはたけのサラダ 小松菜の小魚和え ごはん ヨーグルト エネルギー 554 kcal　たんぱく質 16.6 g 脂質 24.6 g　炭水化物 68.5 g カルシウム 179 mg　食塩相当量 1.2 g	**22日** **とんかつ** スパソテー ブロッコリーのごま和え ウィンナーソテー 白菜と豚肉のうま煮 オレンジ ごはん エネルギー 435 kcal　たんぱく質 12.4 g 脂質 16.3 g　炭水化物 60.9 g カルシウム 34 mg　食塩相当量 0.9 g
25日 **とりにくのオレンジやき** スパソテー ほうれん草のツナ和え 豆腐の炒り煮 りんごゼリー ごはん エネルギー 463 kcal　たんぱく質 14.5 g 脂質 20.4 g　炭水化物 57.7 g カルシウム 57 mg　食塩相当量 0.8 g	**26日** **しろみさかなのやさいあんかけ** キャベツソテー シューマイ 切干大根のはりはりづけ 小松菜の小魚和え ごはん ヨーグルト エネルギー 448 kcal　たんぱく質 16.9 g 脂質 11.0 g　炭水化物 71.2 g カルシウム 187 mg　食塩相当量 1.1 g	**27日** **コロッケ** スパソテー ブロッコリーナムル さつま芋の煮物 ほうれん草とかにかまの和え物 ごはん プリン エネルギー 512 kcal　たんぱく質 11.5 g 脂質 15.9 g　炭水化物 82.3 g カルシウム 109 mg　食塩相当量 0.9 g	**28日** **さわらのたつたあげ** キャベツソテー アスパラとベーコンの炒め物 フライドポテト チキンサラダ 金平ごぼう ごはん　ワッフル エネルギー 561 kcal　たんぱく質 14.8 g 脂質 23.4 g　炭水化物 76.2 g カルシウム 82 mg　食塩相当量 1.0 g	**29日** **チキンチャップ** キャベツソテー ちくわの炒め煮 さつまいものサラダ いちご ごはん エネルギー 487 kcal　たんぱく質 13.5 g 脂質 21.1 g　炭水化物 62.6 g カルシウム 27 mg　食塩相当量 1.1 g

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。　※使用している米穀等は、国内産です。

アレルギー対応食　卵を使用したメニューは、別の食材を使用しメニューを変更しております。

★《　》がアレルギー対応食です。

ウオクニ株式会社　www.uokuni.co.jp　《TEL》079-424-2258　《FAX》079-425-6858