


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2 お家からのお弁当	3 ひな祭り 	4	5
昼食	雑穀ごはん、 車麩のフライ、 キャベツの 豆乳マヨネーズサラダ、 園の味噌汁		ちらし寿司、 白和え(菜の花)、 お澄まし	わかめご飯、 鮭の麴焼き、 青菜の胡麻和え、 玉ねぎの味噌汁	アマランサスご飯、 ひじきの煮物、 納豆和え、 豆腐の味噌汁
	8	9	10 年長さん リクエストメニュー	11	12 満月メニュー
昼食	雑穀ごはん、 新玉ねぎカレー、 厚揚げのグリル、 人参のドレッシングサラダ 	梅ご飯、 鶏の俵蒸し、 海藻和え、 長ネギの味噌汁	小豆ご飯、 鮭のカレー焼き、 さつま芋のグリル、 わかめの味噌汁、 オレンジゼリー 	青豆ご飯、 厚揚げの甘酢餡、 車麩と玉ねぎの酢味噌和え、 青菜の味噌汁	小豆ご飯、 いりこ入り切り干し、 白和え、 園の味噌汁
	15	16	17 お家からのお弁当	18	19
昼食	雑穀ごはん、 大根と車麩の煮物、 納豆和え、 きのこの味噌汁	梅ご飯、 鮭の麴焼き、 海藻和え、 ごぼうの味噌汁		アマランサスご飯、 ひじきの煮物、 納豆和え、 豆腐の味噌汁	筍ご飯、 豚肉入りきんぴらごぼう、 菜の花の和え物、 豆腐の味噌汁、 マラーカオ
	22	23	24 お家からのお弁当	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>平均栄養価</p> <p>エネルギー：436 kcal たんぱく質：15.3 g</p> <p>脂 質：12.6 g カルシウム：174 mg</p> <p>食塩相当量：1.9 g</p> </div>	
昼食	雑穀ごはん、 新じゃがカレー、 人参のドレッシングサラダ 	アマランサスご飯、 ひじきの煮物、 納豆和え (大根・胡麻・海苔)、 大根の味噌汁			

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、
スプーンを持ってきてください。

