







鶴来第二幼稚園(一般)

2023年春休み・3月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	27		28		29		30		31	
昼食	梅じゃこご飯、大豆コロッケ(胡麻ソース)、キャベツの豆乳マヨネーズサラダ、大根の味噌汁、いりこ		揚げご飯、春野菜の甘煮、納豆和え(ひじき)、菜の花の味噌汁、いりこ		キヌアご飯、豚肉入りきんぴらごぼう、菜の花のキラキラ和え、筍とわかめの味噌汁、いりこ		アマランサスご飯、揚げ野菜の香味炒め、ブロッコリーの豆乳マヨネーズサラダ、春の入り玄米スープ、いりこ		雑穀胡麻ご飯、豆腐の味噌田楽、玉ねぎと車麩の酢味噌和え、じゃが芋の味噌汁、いりこ	
使用率										

※ 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、スプーンを持って来てください。



★毎日の有機(オーガニック)食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ → 95% 使用 以上 3つ → 80~95% 使用  
 2つ → 50~80% 使用 1つ → 50%以下

**平均栄養価**

エネルギー：429 kcal      たんぱく質：16.8 g      脂 質：13.3 g  
 カルシウム：261 mg      鉄 分：3.9 g      カリウム：719 mg  
 食物繊維：7.0 g      食塩相当量：1.6 g

3月の献立の平均栄養価です。