

平成22年3月分予定献立表



施設長	主任保育	担当者

日曜	献立名 (三歳以上児)		献立名 (三歳未満児)		以上児 未満児				備考 行事等
	副食	間食	間食(AM)	主食	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
1月	菜の花シチュー ちくわのひき肉煮・牛乳・いちご	ヨーグルト 小魚	野菜ウエハース 牛乳	菜の花シチュー ピラフ	306 422	17.1 17.8	9.0 11.1	1.2 1.8	
2火	さんまの甘煮 ブロッコリーサラダ・バナナ	甘バターパン 牛乳	あじだるま 麦茶	ご飯 大根汁	377 423	13.2 12.3	19.3 12.7	0.7 1.2	
3水	シュウマイ 土佐和え・グレープフルーツ	ももゼリー・青のりせんべい ひなケーキ	ひなあられ ヨークプレーン	ご飯 春雨スープ	275 513	8.2 12.2	5.4 7.3	1.2 2.8	ひな 祭り
4木	五目昆布煮 スクランブルエッグ・甘夏	蒸しパン 野菜生活	バームロール 牛乳	ご飯 さつまいも汁	334 524	11.4 15.0	10.7 13.2	1.4 1.4	
5金	ちらしずし・かじきの竜田揚げ・すまし汁 青菜ごま和え・たくあん・フルーツ盛り合わせ	ケーキ 牛乳	プリン	ちらしずし すまし汁	540 523	26.9 21.2	17.4 17.9	2.7 2.0	誕生会
6土	ピーナツサンド きのこソテー・牛乳・オレンジ	バナナ	磯かき餅 ヤクルト	ピーナツサンド 牛乳	546 352	14.3 10.3	18.0 10.0	1.1 0.9	
7日									
8月	♥さくら組 リクエスト献立♥ (さくら組で人気のあったメニューです)	ヨーグルト おしゃぶり昆布	星たべよ ぶどうジュース	リクエスト献立	385 444	21.2 17.0	10.9 7.0	1.8 1.5	
9火	たらのタルタルソース 青菜和え・いちご	クリームパン 牛乳	りんごゼリー	ご飯 白菜汁	328 425	15.1 15.0	17.4 14.6	1.1 1.4	
10水	焼き肉 ビーフソテー・ブロッコリー・バナナ	まがりせんべい ヤクルト	アスパラガス 牛乳	ご飯 なめこ汁	325 482	13.1 16.8	13.6 16.4	0.7 1.1	
11木	マーボー豆腐 花型卵・甘夏	餅太郎 牛乳	味しらべ カルピス	ご飯 青菜汁	356 456	14.0 12.9	10.0 9.0	1.1 1.4	
12金	焼きそば・ウインナー カリコリきゅうり・牛乳・グレープフルーツ	クッキー ショアイチゴ	ぱりんこ 麦茶	焼きそば 牛乳	472 433	17.0 14.7	15.5 12.5	1.2 1.1	
13土	菓子袋								卒園式
14日									
15月	コロコロスープ 笹かまのカレー揚げ・牛乳・バナナ	ヨーグルト 小魚	ビスコ 牛乳	コロコロスープ 充実ライス	347 451	16.1 17.5	12.4 12.9	1.5 2.2	
16火	焼き魚 ごぼうサラダ・甘夏	チョコパン スキムミルク	ミニサラダせんべい スポロン	ご飯 ぎゃべつ汁	272 460	15.7 17.9	9.1 11.0	1.7 2.0	
17水	ヒレカツ 三色和え・金時豆・オレンジ	クラッカー・チーズ ヤクルト	バナナ 麦茶	ご飯 若布スープ	376 425	19.9 17.5	11.5 9.8	2.3 2.3	
18木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵・いちご	ビスケット 牛乳	ももゼリー	ご飯 豆腐汁	312 407	12.6 12.7	14.7 13.3	0.8 1.2	
19金	卵とじそうめん ささみ揚げ・牛乳・バナナ	おにぎり ショア白ぶどう	リッツ 牛乳	卵とじそうめん	610 567	25.0 20.2	12.3 14.4	3.1 2.3	
20土	野菜サンド 豆乳・オレンジ	ミルクプリン ごませんべい	Caせんべい ヤクルト	野菜サンド 豆乳	632 460	15.5 12.0	32.3 19.3	1.3 0.8	
21日									春分 の日 振替 休日
22月									
23火	五目納豆・さつまいものバター煮 ブロッコリー・グレープフルーツ	フレンチトースト 牛乳	アンパンマンせんべい りんごジュース	ご飯 コーンスープ	472 558	16.0 15.2	21.0 17.7	3.1 3.2	
24水	さばのみそ煮 マカロニサラダ・甘夏	雪の宿せんべい 野菜生活	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ玉汁	295 489	11.2 15.8	10.2 16.0	1.2 1.4	
25木	煮込みハンバーグ 温野菜・バナナ	ビスコ 牛乳	ハッピータン 麦茶	ご飯 きのこ汁	438 426	20.5 14.4	20.1 12.4	0.8 1.1	
26金	和風スパゲティ・レバーのケチャップ煮 アスパラコーン・牛乳・いちご	りんごゼリー 塩せんべい	白い風船 ヨークプレーン	和風スパゲティ 牛乳	464 432	14.8 13.3	17.9 13.0	1.6 1.2	
27土	甘バターサンド きんぴらごぼう・牛乳・オレンジ	バナナ	雪の里せんべい カルピス	甘バターサンド 牛乳	500 319	15.5 9.4	13.8 7.7	0.6 0.7	
28日									
29月	きのこカレー・福神漬け 小女子・牛乳・グレープフルーツ	ヨーグルト おしゃぶり昆布	ばかうけせんべい ヤクルト	カレーライス 牛乳	358 428	18.5 17.8	9.1 7.6	1.7 1.4	
30火	焼き魚 ポテトサラダ・いちご	ピーナツパン 牛乳	玉子ボーロ 麦茶	ご飯 かぶ汁	369 464	15.3 14.5	16.9 13.4	1.3 1.5	
31水	コロッケ 千切りキャベツ・オレンジ	ぼたぼたせんべい ショアブルーベリー	ふがし 牛乳	ご飯 もやし汁	325 423	10.6 14.3	8.3 9.9	1.6 1.7	

☆ 4月1日は3歳以上児も白ご飯はいりません。宜しくお願いします。