# 平成25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） 副食 | 間食 | 献立名（三歳未満児） 間食(AM) | 主食 | 以上児 エネルギー(Kcal) | 以上児 蛋白質(g) | 以上児 脂肪(g) | 以上児 塩分(g) | 未満児 エネルギー(Kcal) | 未満児 蛋白質(g) | 未満児 脂肪(g) | 未満児 塩分(g) | 備考 行事等 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 五目そうめん・揚げだし豆腐<br>ブロッコリー・牛乳・バナナ | せんべい・ジョア<br>ひなケーキ | スポロン<br>ひなあられ | 五目そうめん<br>ほうじ茶 | 500<br>517 | 20.3<br>19.2 | 12.1<br>11.6 | 2.6<br>2.4 | | | | | |
| 2 | 土 | チョコサンド<br>マカロニサラダ・牛乳・いよかん | プリン<br>せんべい | ミルミル<br>リッツ | チョコサンド<br>牛乳 | 572<br>594 | 14.3<br>14.4 | 24.9<br>21.5 | 0.9<br>0.7 | | | | | |
| 3 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | 豚汁・笹かまのカレー揚げ<br>お浸し・牛乳・オレンジ | ヨーグルト<br>バナナチップ | 牛乳<br>せんべい | かぼちゃご飯<br>豚汁 | 395<br>454 | 18.3<br>16.5 | 14.2<br>12.6 | 2.3<br>1.4 | | | | | |
| 5 | 火 | 焼き魚<br>カラフルサラダ・バナナ | ピザトースト<br>牛乳 | オレンジジュース<br>せんべい | ご飯<br>豆腐汁 | 507<br>532 | 24.9<br>19.3 | 22.8<br>17.6 | 3.0<br>2.1 | | | | | |
| 6 | 水 | 豆腐入り松風焼き<br>ナムル・グレープフルーツ | せんべい<br>ヤクルト400 | 牛乳<br>ビスコ | ご飯<br>ワカメスープ | 369<br>476 | 20.3<br>18.4 | 13.8<br>12.8 | 1.7<br>1.1 | | | | | |
| 7 | 木 | すきやき風煮<br>厚焼き卵・甘夏 | ビスケット<br>野菜生活 | ヨーグルト | ご飯<br>大根汁 | 305<br>433 | 12.9<br>16.7 | 9.1<br>9.6 | 2.6<br>1.9 | | | | | |
| 8 | 金 | 手巻きずし<br>ポテトサラダ・すまし汁・フルーツ | ケーキ<br>牛乳 | ミルクプリン | 手巻きずし<br>すまし汁 | 633<br>478 | 21.0<br>15.2 | 25.8<br>19.4 | 2.0<br>1.3 | | | | | 誕生会 |
| 9 | 土 | 甘バターサンド<br>春雨ソテー・牛乳・いよかん | ももゼリー<br>せんべい | 飲むヨーグルト<br>せんべい | 甘バターサンド<br>牛乳 | 526<br>462 | 14.2<br>10.2 | 16.5<br>10.3 | 0.5<br>0.3 | | | | | |
| 10 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | ✿さくら組 リクエスト献立✿<br>（さくら組で人気のあったメニューです！） | ヨーグルト<br>おしゃぶり昆布 | 麦茶<br>バームクーヘン | カレーライス<br>牛乳 | 366<br>438 | 25.2<br>21.3 | 9.1<br>10.9 | 2.5<br>2.0 | | | | | |
| 12 | 火 | チキンカツ<br>菜の花入り温野菜・グレープフルーツ | 玄米パン<br>牛乳 | ほうじ茶<br>バナナ | ご飯<br>サツマイモ汁 | 427<br>478 | 20.0<br>16.9 | 19.4<br>13.5 | 1.6<br>1.5 | | | | | |
| 13 | 水 | さばのみそ煮<br>スパゲティサラダ・いちご | クラッカー・チーズ<br>ジョアオレンジ | りんごジュース<br>せんべい | ご飯<br>なめこ汁 | 492<br>590 | 23.2<br>22.3 | 13.6<br>11.7 | 0.8<br>1.5 | | | | | |
| 14 | 木 | きんぴらごぼう・スクランブルエッグ<br>ブロッコリー・甘夏 | 手作りクッキー<br>牛乳 | りんごゼリー | ご飯<br>春雨スープ | 454<br>560 | 14.7<br>14.1 | 19.8<br>18.2 | 0.9<br>1.2 | | | | | |
| 15 | 金 | 焼きそば・ウインナー<br>アスパラ・牛乳・オレンジ | せんべい<br>ヤクルト400 | 麦茶<br>たまごボーロ | 焼きそば<br>牛乳 | 493<br>476 | 16.0<br>14.4 | 18.4<br>13.5 | 0.9<br>0.7 | | | | | |
| 16 | 土 | 菓子袋 | | | | | | | | | | | | 卒園式 |
| 17 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | ホワイトミネストローネ・鶏ささ身揚げ<br>たくあん・牛乳・いちご | ヨーグルト<br>小魚アーモンド | 牛乳<br>ビスケット | ミネストローネ<br>エビピラフ | 435<br>506 | 25.7<br>25.0 | 17.3<br>13.9 | 1.9<br>1.6 | | | | | |
| 19 | 火 | まぐろカツ<br>青菜和え・グレープフルーツ | ピーナツパン<br>牛乳 | カルピス<br>せんべい | ご飯<br>コーンスープ | 384<br>486 | 21.6<br>19.5 | 13.0<br>12.4 | 0.7<br>1.0 | | | | | |
| 20 | 水 | | | | | | | | | | | | | 春分の日 |
| 21 | 木 | 五目昆布煮・花型卵<br>きゅうり漬け・甘夏 | ビスコ<br>牛乳 | プリン | ご飯<br>かぼちゃ汁 | 328<br>463 | 13.9<br>14.4 | 13.6<br>14.5 | 1.6<br>1.8 | | | | | |
| 22 | 金 | 鶏南蛮・ちくわの磯辺揚げ<br>お浸し・牛乳・オレンジ | ぼたもち<br>ほうじ茶 | 牛乳<br>せんべい | 鶏南蛮<br>麦茶 | 514<br>421 | 20.3<br>15.6 | 15.2<br>11.4 | 4.0<br>2.6 | | | | | |
| 23 | 土 | サンドイッチ<br>粉ふき芋・豆乳・いよかん | バナナ | ヤクルト<br>クラッカー | サンドイッチ<br>豆乳 | 496<br>430 | 18.6<br>16.1 | 17.2<br>12.0 | 2.2<br>2.0 | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | 栄養すいとん汁・厚揚げの煮物<br>牛乳・いちご | ヨーグルト<br>おしゃぶりするめ | 牛乳<br>ビスケット | 栄養すいとん汁<br>さつまいもご飯 | 353<br>462 | 24.0<br>23.5 | 11.8<br>11.6 | 1.0<br>0.8 | | | | | |
| 26 | 火 | 白身魚のコーン衣焼き<br>青菜のごま和え・バナナ | ラスク<br>牛乳 | スポロン<br>せんべい | ご飯<br>いも汁 | 365<br>588 | 18.6<br>19.5 | 10.7<br>13.9 | 0.6<br>1.0 | | | | | |
| 27 | 水 | 焼肉<br>ミモザサラダ・グレープフルーツ | せんべい<br>ミルミル | 麦茶<br>バナナ | ご飯<br>野菜スープ | 468<br>519 | 22.4<br>18.8 | 18.9<br>15.4 | 0.2<br>1.1 | | | | | |
| 28 | 木 | 五目納豆・さつまいもの甘煮<br>ブロッコリー・甘夏 | パウンドケーキ<br>牛乳 | ヨーグルト | ご飯<br>わかめ汁 | 529<br>563 | 17.0<br>18.9 | 21.9<br>17.8 | 2.9<br>2.4 | | | | | |
| 29 | 金 | スパゲティナポリタン・レバーの竜田揚げ<br>アスパラ・牛乳・オレンジ | ビスケット<br>気になる野菜 | ヤクルト<br>せんべい | ナポリタン<br>牛乳 | 468<br>425 | 17.3<br>14.8 | 16.1<br>11.6 | 0.6<br>0.7 | | | | | |
| 30 | 土 | クリームサンド<br>野菜ソテー・牛乳・いよかん | ミルクプリン<br>せんべい | 麦茶<br>バームロール | クリームサンド<br>牛乳 | 534<br>450 | 17.8<br>12.8 | 21.6<br>17.1 | 1.7<br>1.5 | | | | | |
| 31 | 日 | | | | | | | | | | | | | |