

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成23年 3月分



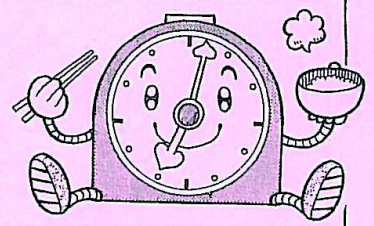
施設長	主任	担当書

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(火)	焼き魚 マセドアンサラダ オレンジ ほうじ茶	ワッフル 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 きゃべつ汁		350	15.6	17.6	0.8
2(水)	チキンカツ キャベツ和え 伊予柑 ほうじ茶	せんべい スポロン	Feウエハース 牛乳	ご飯 豆腐汁		324	13.7	7.1	1.1
3(木)	お誕生会 ☆お赤飯 こづゆ ごま和え ぶりの照り焼き いちご ヤクルト☆	ひなあられ アイスクリーム(ひなケーキ)	せんべい 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	537	19.6	16.1	2.3
4(金)	卵とじそうめん汁 凍み豆腐の揚げ出し牛乳 八朔	クラッカー ジョア(ブルーベリー)	アロエヨーグルト	卵とじそうめん牛乳		443	17.8	14.7	1.5
5(土)	エッグサンド 豆乳 乾ブルー 伊予柑	りんごゼリー せんべい	バナナ	エッグサンド パナ豆乳		569	13.2	17.3	1.3
6(日)									
7(月)	けんちん汁 鶏肉のサッパリ煮 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 青菜和え		308	17.4	11.5	2.9
8(火)	さばの味噌煮 スパゲティサラダ 伊予柑 ほうじ茶	ラスク 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁		406	16.7	24.6	1.5
9(水)	五目納豆 小豆かぼちゃ オレンジ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	ビスコ 牛乳	ご飯 白菜汁		322	11.5	5.3	1.1
10(木)	マーボー豆腐 半月卵 いちご ほうじ茶	焼き芋 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 栄養麩汁		338	14.1	11.9	0.8
11(金)	野菜焼きそば ボイルウインナー牛乳 グレープフルーツ	せんべい ジョア(いちご)	バナナ	ご飯 牛乳		430	17.3	17.1	1.2
12(土)	卒園式 ◇おみやげパン 牛乳 ももゼリー◇		せんべい ヤクルト	おみやげパン	卒園式	357	9.9	16.7	0.6
13(日)									
14(月)	菜の花シチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 オレンジ	ももヨーグルト 食べる小魚	Oaウエハース 牛乳	ご飯 納豆		286	13.1	7.4	1.8
15(火)	ししゃも揚げ 土佐和え グレープフルーツ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 じゃが芋汁		337	18.0	15.2	1.5
16(水)	焼き肉 五目ビーフン いちご ほうじ茶	クラッカー チーズ ジョア(プレーン)	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁		405	20.1	17.0	1.6
17(木)	筑前煮 スクランブルエッグ バナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 豆腐汁		322	11.5	16.6	0.8
18(金)	スパゲティナポリタン レバーの甘煮 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	動物ビスケット スポロン	ご飯 牛乳		399	16.1	14.4	1.4
19(土)	甘バターサンド ポテトのチーズ焼き 牛乳 伊予柑	バナナ	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳		468	15.6	14.8	0.9
20(日)									
21(月)	春分の日								
22(火)	ふわふわ鶏から揚げ 温野菜 オレンジ ほうじ茶	おやつパン(玄米) 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 青菜汁		337	19.9	16.0	1.2
23(水)	まぐろの照り焼き ポテトサラダ 金時煮豆 いちご ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 若布汁		347	19.7	9.8	1.6
24(木)	じゃがいもの挽肉煮 花卵 バナナ ほうじ茶	キャロットケーキ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 きゃべつ汁	年長児卒園満足	380	15.3	13.3	0.9
25(金)	チャンポンうどん風 大根と竹輪の煮物 牛乳 オレンジ	ビスケット 野菜生活	りんごゼリー	チャンポンうどん 牛乳		303	11.1	8.9	1.5
26(土)	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 春雨 ソテー 牛乳 いちご	せんべい ヤクルト400	バナナ	ジャム&マーガリンパン 牛乳		534	15.0	14.6	1.5
27(日)									
28(月)	ほうれん草カレー 小女子甘煮 牛乳 いちご	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	カレーライス 牛乳	年長児お別れ宴会	301	17.4	11.4	1.7
29(火)	焼き魚 カラフルサラダ オレンジ ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	クラッカー ヨーク	ご飯 豆腐汁		314	13.9	17.8	0.7
30(水)	松風焼き 青菜和え いちご ほうじ茶	鉄ももゼリー せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 きゃべつ汁		293	14.7	7.2	1.4
31(木)	五目きんぴら 厚焼き卵 バナナ ほうじ茶	Oaせんべい 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 青菜汁		325	12.1	12.0	1.1

## 新年度に向けて食事リズムをととのえましょう。

家庭での食事や間食の時間は決まっていますか？ 食事時間を定め、食習慣をきちんとつけることは、生活リズムをととのえることにつながります。

幼児期は、生活習慣の基礎が決まる大切な時期です。1日3回(＋間食)の食事リズムをととのえましょう！！



\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園