



こんげつの よてい こんだてひょう

平成24年 3月分



施設長	主任	担当者	

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(木)	切り干し大根煮 厚焼き卵 オレンジ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		303	10.8	12.3	0.6
2(金)	お誕生会 ★赤飯 こぶゆ ぶりの照り焼き 春雨サラダ いちご★	アイスクリーム(ひな ケーキ)	Feウエハース 牛乳	お楽しみ献立	雛祭り	496	18.4	17.6	2.5
3(土)	甘バターサンド 具だくさん野菜スープ 牛乳 パナナ	せんべい ヤクルト400	りんごゼリー	甘バターサンド 牛乳		470	12.6	10.5	1.5
4(日)									
5(月)	シュリンプカレー 小女子甘煮 牛乳 伊予柑	ドリンクヨーグルト 干し芋	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		347	18.4	10.4	1.6
6(火)	焼き魚 かぼちゃサラダ パナナ ほうじ茶	おやつパン(クリーム) 牛乳	アロエヨーグルト	ご飯 白菜汁		344	15.7	17.1	0.8
7(水)	ソースヒレカツ キャベツ和え いちご ほうじ茶	せんべい 野菜生活	麩菓子 牛乳	ご飯 豆腐汁		301	16.3	6.5	2.1
8(木)	じゃが芋入り酢豚 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	デコ・カップケーキ 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 大根汁		407	13.9	20.0	1.1
9(金)	和風スパゲティレパールのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	クラッカー チーズ ジョア(オレンジ)	バナナ	ご飯 牛乳		411	19.6	14.7	1.7
10(土)	ピーナツサンド 中華野菜ソテー 牛乳 パナナ	りんごゼリー せんべい	Caウエハース ヤクルト	ピーナツサンド 牛乳		519	16.9	11.8	1.9
11(日)									
12(月)	けんちん汁 竹輪の磯辺揚げ 伊予柑	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 2色納豆		292	11.5	7.8	1.7
13(火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ パナナ ほうじ茶	チーズパン 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		438	19.0	23.5	1.8
14(水)	焼き肉 ビーフソテー 甘夏 ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	たまごボーロ 牛乳	ご飯 豆腐汁		335	13.2	11.2	1.2
15(木)	五色煮 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 きゃべつ汁		303	10.4	14.7	0.9
16(金)	野菜焼きそば ボイルウインナー 牛乳 いちご	プリン せんべい	クラッカー ヤクルト	ご飯 牛乳		390	15.5	17.3	1.1
17(土)	卒園式 ☆おみやげパン 牛乳 りんごゼリー☆		バナナ		卒園式	414	13.8	16.2	1.1
18(日)									
19(月)	ワンスープ 手羽のサッパリ煮 オレンジ	ピーチヨーグルト 食べる小魚	Feウエハース 牛乳	ご飯 キャベツソテー		291	20.3	12.4	1.9
20(火)	春分の日								
21(水)	煮込みハンバーグ 温野菜 伊予柑 ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁		343	17.4	14.6	1.1
22(木)	五目納豆 さつま芋のバター煮 いちご ほうじ茶	せんべい スポロン	ビスケット 牛乳	ご飯 栄養麩汁		322	10.8	6.9	0.9
23(金)	卵とじそうめん 天ぷら(まんじゅう・ポテト) 牛乳 パナナ	ゆかりおにぎり ジョア(いちご)	ももゼリー	卵とじそうめん 牛乳		546	16.9	15.7	1.3
24(土)	クロワッサンサンド 豆乳 乾プルーン オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	クロワッサンサンド 豆乳		542	11.6	24.1	1.0
25(日)									
26(月)	菜の花シチュー 竹輪と凍み豆腐の煮物 オレンジ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスコ 牛乳	ご飯 鶏そぼろ	卒園遠足	314	14.7	10.2	3.8
27(火)	さんまの甘煮 マセドアンサラダ 甘夏 ほうじ茶	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯 かき玉汁		437	15.3	24.5	1.3
28(水)	さくら粗リクエスト献立『No.1 カレー No.2 から揚げ』 野菜生活 いちご	せんべい ミルミル	クラッカー 牛乳	ご飯 野菜生活	お別れ昼食会	439	18.2	15.5	2.3
29(木)	ひじきの寄せ煮 半月卵 パナナ ほうじ茶	ポテトのチーズ焼き 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 きゃべつ汁		317	15.0	15.5	1.2
30(金)	鶏南蛮うどん 大根の柔らか煮 牛乳 いちご	ミルクプリン せんべい	バナナ	鶏南蛮うどん 牛乳		334	12.3	7.9	1.3
31(土)	ピザトースト コーンチャウダー 麦茶 甘夏	Caせんべい 牛乳	飲むヨーグルト	ピザトースト 麦茶		491	16.7	17.3	4.0

毎月の食育目標

食事のマナーを知ろう。

バランスよく食べよう。

×犬食いっ子

器を持たずに食べる

おいしく食べるコツは“姿勢”

食事をする時は、背中を丸めず、背筋をしっかり伸ばします。あごを引き、テーブルに対してまっすぐに座ります。深く腰かけ、いすの背にもたれないようにしましょう。

また、テレビを見ながら食事をすると、よそ見をして姿勢がくずれるので、食事時は消すことをおすすめします。子どもはおとなのまねをするものです。おとなも食卓での姿勢に気をつけましょう。

×ひじつきっ子

テーブルにひじをつく