

こんげつの よてい こんだてひょう



平成21年 3月分



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		1人当り (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (日)									
2 (月)	むらくも汁 鶏のササミ揚げ 三色和え物 伊予甘	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		357	20.9	11.7	4.1
3 (火)	ちらし寿司 清し汁 たらこのホイル焼き フルーツ盛り合わせ	お誕生ケーキ 麦茶 カルピス ひなあられ		ちらし寿司	雛祭り誕生会	460	21.5	15.2	3.4
4 (水)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリン スープ オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		341	15.5	16.3	2.3
5 (木)	三色とうめん 天ぷら 温野菜 バナナ	焼き芋 牛乳	手作りヨーグルト	三色とうめん		468	16.9	11.3	2.9
6 (金)	お子様ランチ 	アイスクリーム	プリン	ご飯	年長児さん大好き献立	330	16.7	13.8	1.6
7 (土)	ドックパン 豆乳 野菜ソテー 甘なつ	ヤクルト400 せんべい	麦茶 ビスケット	ドックパン		649	19.7	23.4	2.1
8 (日)									
9 (月)	菜の花シチュー 竹輪の甘煮 牛乳 オレンジ	のびヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		434	22.5	15.0	2.1
10 (火)	焼魚 マカロニサラダ 青菜汁 バナナ	牛乳 おやつパン	りんごゼリー	ご飯		365	20.5	13.9	0.9
11 (水)	千キンカツ せんきゃべツ 煮豆 若布汁 甘なつ	オレンジジュース せんべい	バナナ	ご飯		338	17.1	7.9	1.2
12 (木)	きんぴらごぼう 花卵 白菜汁 オレンジ	牛乳 カップケーキ	手作りヨーグルト	ご飯		492	16.6	24.3	1.9
13 (金)	おかず焼きそば ウィンナー 牛乳 伊予甘	野菜生活 ビスケット	ヨーク せんべい	おかず焼きそば		420	13.6	18.3	1.1
14 (土)	おみやげ				卒園式				
15 (日)									
16 (月)	うずらの卵入りカレー 小女子甘煮 牛乳 甘なつ	フルーツヨーグルト 鉄キャンディー	オレンジジュース せんべい	ご飯		404	13.5	18.0	2.2
17 (火)	たらこの磯辺揚げ コーンサラダ 大根汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	バナナ	ご飯		359	20.0	15.3	2.1
18 (水)	シュウマイ 温野菜 豆腐汁 バナナ	ミルクプリン せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		401	16.3	9.2	2.1
19 (木)	五目昆布煮 ス克蘭フルエッグ 青菜 とえのき汁 いちご	カルピス ビスコ	牛乳 玉子ポーロ	ご飯		284	10.3	6.8	1.5
20 (金)					春分の日				
21 (土)	ピーナッツサンド 牛乳 スパサラダ 伊予甘	バナナ	麦茶 ビスケット	ピーナッツサンド		522	15.3	17.0	0.5
22 (日)									
23 (月)	中華スープ 笹かま揚げ 青菜のごま和え バナナ	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		309	9.5	11.2	2.1
24 (火)	酢豚 花卵 青菜汁 甘なつ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		361	15.8	14.0	1.6
25 (水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 豆麩汁 伊予甘	牛乳 ホットケーキ	ヨーク せんべい	ご飯		460	19.5	18.0	2.6
26 (木)	焼魚 土佐和え なめこ汁 いちご	クラッカー ヤクルト400	プリン	ご飯		266	17.4	7.1	1.4
27 (金)	スパゲティミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	手作りヨーグルト	スパゲティミートソース		459	18.2	14.1	1.5
28 (土)	お楽しみバイキング 	ビスケット 野菜生活	麦茶 玉子ポーロ	ご飯	お別れ会	642	24.4	25.5	1.6
29 (日)									
30 (月)	フロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 いちご	のびヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		370	14.6	16.3	2.1
31 (火)	さんま煮魚 ごぼうサラダ 青菜汁 甘なつ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		324	15.6	15.4	1.9

※献立は、材料の都合上、一部変更になる場合があります。

面川報徳保育園