

こんげつの よてい こんだてひょう



平成22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 キ- | たん ぱく | 脂質 (g) | 食塩 相当 |
| 1 (月) | 菜の花シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 いちご | 手作りヨーグルト 食 べる小魚 | オレンジジュース せんべい | ご飯 |  | 364 | 17.1 | 12.9 | 1.3 |
| 2 (火) | 卵としぞうめん ささみ揚げ 三色和え物 オ レンジ | 牛乳 おやつパン | バナナ | 卵としぞう めん |  | 361 | 21.6 | 11.4 | 2.6 |
| 3 (水) | ちらし寿司 すまし汁 ホイル焼き フルーツ 盛り合わせ | 誕生ケーキ 麦茶 ひな あられ カルピス | | ちらし寿司 | 雛祭り・ 誕生会 | 460 | 21.5 | 15.2 | 3.4 |
| 4 (木) | ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 青菜汁 甘なつ | 牛乳 おにぎり | ヨーグ せんべい | ご飯 |  | 470 | 22.3 | 18.2 | 1.7 |
| 5 (金) | さくら組大好き献立 | アイスクリーム | 手作りヨーグルト | ご飯 | | 330 | 9.7 | 8.5 | 1.3 |
| 6 (土) | チョコサンド フロコリーサラダ 牛乳 オレ ンジ | バナナ | 麦茶 ビスケット | チョコサン ド | | 498 | 14.1 | 20.0 | 0.5 |
| 7 (日) | | | | | | | | | |
| 8 (月) | 焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリンズーフ みかん | のむヨーグルト 昆布 | りんごジュース せ んべい | ご飯 | | 352 | 14.5 | 18.5 | 2.8 |
| 9 (火) | まぐろの竜田揚 青菜のごま和え 若布汁 い ちご | 牛乳 おやつパン | バナナ | ご飯 | | 313 | 16.6 | 14.5 | 1.8 |
| 10 (水) | きのかカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ | ヤクルト400 せん べい | プリン | ご飯 |  | 363 | 11.5 | 11.8 | 1.5 |
| 11 (木) | マーボー豆腐 花卵 白菜汁 甘なつ | 焼き芋 牛乳 | 麦茶 玉子ポーロ | ご飯 |  | 414 | 19.4 | 15.5 | 2.2 |
| 12 (金) | 焼きそば ウィナー 牛乳 オレンジ  | ビスケット 野菜生活 | 手作りヨーグルト | 焼きそば | | 399 | 13.6 | 17.9 | 1.5 |
| 13 (土) | おみやげ | | | おみやげ | 卒園式  | | | | |
| 14 (日) | | | | | | | | | |
| 15 (月) | コロコロスーフ 笹かま揚げ 青菜のおかか和 え バナナ | 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 |  | 309 | 7.5 | 11.8 | 1.1 |
| 16 (火) | 五日昆布煮 ス克蘭フルエッグ 青菜とえの き汁 甘なつ | 牛乳 おやつパン | バナナ | ご飯 | | 311 | 15.1 | 12.8 | 1.8 |
| 17 (水) | ヒレカツ 三色和え物 若布汁 オレンジ | ミルクプリン せんべ い | 牛乳 ビスケット | ご飯 | | 307 | 16.2 | 10.5 | 1.9 |
| 18 (木) | 焼魚 スパサラダ 豆腐汁 いちご | クラッカー チーズ ジョア | ヨーグ せんべい | ご飯 |  | 326 | 22.4 | 13.0 | 2.0 |
| 19 (金) | 和風スパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 甘 なつ | 蒸しパン 野菜生活 | 手作りヨーグルト | 和風スパゲ ティー |  | 471 | 18.4 | 16.5 | 1.5 |
| 20 (土) | 甘バターサンド 牛乳 きんぴらごぼう オレ ンジ | ヤクルト400 せん べい | 麦茶 ビスコ | 甘バターサ ンド | | 531 | 11.7 | 16.0 | 0.2 |
| 21 (日) | | | | | 春分の日 | | | | |
| 22 (月) | | | | | 振替休日 | | | | |
| 23 (火) | 煮込みハンバーグ 温野菜 若布とわかす- バナナ | 牛乳 ピザトースト | りんごジュース せ んべい | ご飯 | | 516 | 23.8 | 21.5 | 2.7 |
| 24 (水) | 鯖の味噌煮 中華サラダ 青菜汁 甘なつ | 野菜生活 せんべい | バナナ | ご飯 |  | 312 | 14.7 | 10.4 | 1.8 |
| 25 (木) | 五日納豆 薩摩芋のバター煮 豆麴汁 オレ ンジ | ビスコ 牛乳 | 手作りヨーグルト | ご飯 | | 380 | 18.5 | 13.9 | 2.5 |
| 26 (金) | お楽しみバイキング | りんごゼリー せんべ い | | ご飯 | お別れ会 | 506 | 21.7 | 24.4 | 1.5 |
| 27 (土) | エッグサンド きのかソテー 豆乳 オレンジ | バナナ | 麦茶 ビスケット | エッグサン ド | | 591 | 18.3 | 25.0 | 1.5 |
| 28 (日) | | | | | | | | | |
| 29 (月) | シュリンプカレー 小女子甘煮 牛乳 甘なつ | 手作りヨーグルト 昆 布 | オレンジジュース せんべい | ご飯 |  | 341 | 13.4 | 14.4 | 2.8 |
| 30 (火) | 焼魚 ポテトサラダ なめこ汁 いちご | 牛乳 おやつパン | バナナ | ご飯 | | 309 | 18.4 | 13.0 | 0.9 |
| 31 (水) | ポテトコロッケ せんキャベツ 金時煮豆 長 葱汁 オレンジ | せんべい ジョア | 麦茶 ビスケット | ご飯 | | 399 | 17.8 | 11.5 | 2.1 |

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園