

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成23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 (火)	焼魚 コーンサラダ 若布汁 バナナ	牛乳 ラスク	プリン	ご飯		283	17.0	11.7	1.3
2 (水)	卵とじそうめん 天ぷら 牛乳 八朔	ジョア おにぎり	手作りヨーグルト	卵とじそうめん		485	18.4	11.3	1.8
3 (木)	ちらし寿司 すまし汁 白身魚のホイル焼き いちご	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	366	15.9	12.4	0.9
4 (金)	きのこハンバーグ 土佐和え なめこ汁 オレンジ	パフェ	ヨーク せんべい	ご飯	さくら組大好き献立	361	17.4	17.2	2.0
5 (土)	エッグサンド 豆乳 ごぼうサラダ 伊予柑	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	エッグサンド		555	16.2	18.5	1.6
6 (日)									
7 (月)	菜の花シチュー 厚揚げと竹輪の煮物 牛乳 いちご	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		295	13.1	10.8	1.3
8 (火)	さばの味噌煮 スパサラダ 豆腐汁 伊予柑	牛乳 ワッフル	バナナ	ご飯		302	17.9	11.4	1.9
9 (水)	五目納豆 さつまいもの甘煮 青菜汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	プリン	ご飯		367	15.0	11.7	2.2
10 (木)	マーボー豆腐 花型卵 白菜汁 いちご	牛乳 ビスケット	手作りヨーグルト	ご飯		421	19.6	17.4	2.3
11 (金)	焼きそば ウィンナー 牛乳 バナナ	野菜生活 せんべい	麦茶 玉子ポーロ	焼きそば		428	14.1	18.1	1.4
12 (土)	おみやげ				卒園式	392	21.9	19.9	2.2
13 (日)									
14 (月)	けんちん汁 笹かま揚げ 温野菜 オレンジ	フルーツヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		313	14.4	11.4	2.3
15 (火)	筑前煮 スクランブルエッグ 豆麴汁 伊予柑	牛乳 フレンチトースト	バナナ	ご飯		362	18.2	13.3	2.1
16 (水)	焼肉 ビーフンソテー 卵スープ バナナ	ジョア クラッカー チーズ	手作りヨーグルト	ご飯		418	18.4	19.5	2.1
17 (木)	焼魚 ポテトサラダ 豚汁 いちご	プリン せんべい	麦茶 ぶかし	ご飯		305	18.6	11.8	1.0
18 (金)	スパゲティーミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	じゃが丸くん 野菜生活	ヨーク せんべい	スパゲティーミートソース		455	17.2	16.1	1.9
19 (土)	クリームサンド 牛乳 きんぴらごぼう 伊予柑	バナナ	麦茶 ビスコ	クリームサンド		448	15.4	16.4	1.1
20 (日)									
21 (月)					春分の日				
22 (火)	じゃがいものひき肉煮 花型卵 若布汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	オレンジジュース せんべい	ご飯		272	13.7	11.2	1.7
23 (水)	鶏唐揚げ 温野菜 なめこ汁 いちご	牛乳 焼き芋	手作りヨーグルト	ご飯		359	17.3	12.2	1.7
24 (木)	まぐろの照り焼き 三色和え 青菜とえのき汁 バナナ	飲むヨーグルト 小魚	鉄ももゼリー	ご飯		265	17.4	9.5	2.1
25 (金)	お楽しみバイキング	ホットケーキ 牛乳	バナナ	ご飯	お別れ会	606	22.3	29.7	1.6
26 (土)	ソフトフランスピーナッツ 牛乳 春雨ソテー バナナ	ヤクルト せんべい	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナッツ		536	15.8	15.4	0.7
27 (日)									
28 (月)	ほうれん草カレー 小女子甘煮 牛乳 伊予柑	手作りヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		331	11.3	14.3	2.7
29 (火)	ししゃも揚げ 土佐和え 青菜汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		275	14.5	12.9	1.4
30 (水)	松風焼き 青菜和え 豆腐汁 いちご	鉄ゼリー せんべい	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		239	12.9	7.0	1.3
31 (木)	五目きんぴら 厚焼き卵 大根汁 バナナ	牛乳 お好み焼き	スポロン クラッカー	ご飯		444	20.0	20.6	1.6

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。