

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成26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           |         | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) |  |
| 1 (土)  | ソフトフランスピーナッツ マカロニサラダ 牛乳 伊予柑 | スポロン せんべい        | 麦茶 卵ポーロ       | ソフトフランスピーナッツ |         | 524          | 15.0      | 16.3   | 0.5       |  |
| 2 (日)  |                             |                  |               |              |         |              |           |        |           |  |
| 3 (月)  | コロコロスープ さっぱり煮 土佐和え オレンジ     | ひなあられ カルピス ひなケーキ | オレンジジュース せんべい | ご飯           | ひな祭り    | 317          | 13.2      | 10.5   | 1.7       |  |
| 4 (火)  | さばの味噌煮 かぼちゃサラダ 青菜汁 みかん      | クラッカー チーズ ャクルト   | バナナ           | ご飯           |         | 375          | 17.0      | 17.1   | 1.8       |  |
| 5 (水)  | ちらし寿司 おまし汁 鶏肉の唐揚げ ナムル いちご   | 誕生ケーキ 麦茶 アイスクリーム |               | ちらし寿司        | 誕生会     | 405          | 18.9      | 18.6   | 3.9       |  |
| 6 (木)  | 昆布の寄せ煮 スクランブルエッグ わかめ汁 バナナ   | おやつパン 牛乳         | 手作りヨーグルト      | ご飯           |         | 319          | 14.9      | 12.7   | 2.2       |  |
| 7 (金)  | カレーうどん ミモザサラダ 牛乳 伊予柑        | 焼きいも ジョア         | ヨーク せんべい      | カレーうどん       |         | 500          | 16.5      | 12.7   | 2.9       |  |
| 8 (土)  | チョコサンド きのごソテー 牛乳 オレンジ       | ゼリー せんべい         | 麦茶 ビスコ        | チョコサンド       |         | 487          | 14.4      | 20.6   | 0.5       |  |
| 9 (日)  |                             |                  |               |              |         |              |           |        |           |  |
| 10 (月) | ポパイシチュー 厚揚げこんにゃく煮 牛乳 甘夏     | 飲むヨーグルト 小魚       | りんごジュース せんべい  | ご飯           |         | 327          | 17.8      | 13.1   | 1.5       |  |
| 11 (火) | たらこのタルタルソース 青菜和え 白菜汁 伊予柑    | せんべい ャクルト        | バナナ           | ご飯           |         | 327          | 15.1      | 12.7   | 1.2       |  |
| 12 (水) | チーズハンバーグ 温野菜 わかめ汁 いちご       | きなこ団子 牛乳         | 手作りヨーグルト      | ご飯           | リクエスト献立 | 495          | 23.5      | 19.3   | 3.3       |  |
| 13 (木) | 五目納豆 さつまいも甘煮 大根汁 みかん        | おやつパン 牛乳         | ゼリー           | ご飯           |         | 362          | 16.9      | 14.9   | 2.0       |  |
| 14 (金) | 焼うどん ウインナー 牛乳 バナナ           | 野菜生活 せんべい        | 麦茶 ビスケット      | 焼うどん         |         | 473          | 15.7      | 18.1   | 2.7       |  |
| 15 (土) | おみやげ                        |                  |               | おみやげ         | 卒園式     | 411          | 22.5      | 21.6   | 2.6       |  |
| 16 (日) |                             |                  |               |              |         |              |           |        |           |  |
| 17 (月) | けんちん汁 ちくわカレー揚げ ごま和え いちご     | フルーツヨーグルト あたりめ   | オレンジジュース せんべい | ご飯           |         | 302          | 15.4      | 10.5   | 1.9       |  |
| 18 (火) | お別れバイキング                    | ビスコ 野菜生活         | バナナ           | ご飯           | お別れ会    | 577          | 17.7      | 22.7   | 1.6       |  |
| 19 (水) | 焼肉 ビーフンソテー 卵スープ バナナ         | ホットケーキ 牛乳        | 手作りヨーグルト      | ご飯           |         | 392          | 14.7      | 19.4   | 3.5       |  |
| 20 (木) | 白身魚のホイル焼き 青菜のごま和え えのき汁 オレンジ | おやつパン 牛乳         | 麦茶 卵ポーロ       | ご飯           |         | 300          | 17.5      | 11.5   | 1.7       |  |
| 21 (金) |                             |                  |               |              |         | 春分の日         |           |        |           |  |
| 22 (土) | エッグサンド 野菜ソテー 牛乳 八潮          | バナナ              | 麦茶 ビスケット      | エッグサンド       |         | 539          | 17.8      | 24.4   | 1.5       |  |
| 23 (日) |                             |                  |               |              |         |              |           |        |           |  |
| 24 (月) | ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 甘夏          | 手作りヨーグルト 昆布      | りんごジュース せんべい  | ご飯           |         | 311          | 10.4      | 13.8   | 2.3       |  |
| 25 (火) | 焼魚 ポテトサラダ おまし汁 いちご          | スポロン せんべい        | バナナ           | ご飯           |         | 309          | 16.1      | 8.8    | 1.7       |  |
| 26 (水) | ミートローフ 菜の花和え 白菜汁 バナナ        | おやつパン 牛乳         | 牛乳プリン         | ご飯           |         | 320          | 14.5      | 12.4   | 1.5       |  |
| 27 (木) | すき焼き風煮 花卵 豆麴汁 オレンジ          | 野菜生活 ビスケット       | 手作りヨーグルト      | ご飯           |         | 310          | 13.2      | 10.3   | 1.7       |  |
| 28 (金) | ミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 八潮        | じゃが丸くん ジョア       | ヨーク せんべい      | ミートソース       |         | 458          | 19.6      | 15.9   | 1.6       |  |
| 29 (土) | クリームサンド ごほうサラダ 牛乳 バナナ       | プリン せんべい         | 麦茶 ビスコ        | クリームサンド      |         | 516          | 19.4      | 18.7   | 1.4       |  |
| 30 (日) |                             |                  |               |              |         |              |           |        |           |  |
| 31 (月) |                             |                  |               |              | 新年度準備日  |              |           |        |           |  |

\*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