

# こんげつの よてい こんだてひょう

平成22年 3月分



大戸報徳保育園

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(月)	菜の花シチュー 竹輪と厚揚げ煮 いちご	ヨーグルト 小魚	牛乳 カステラ	ご飯		392	19.9	15.4	2.7
2(火)	さんま煮魚 ブロッコリーサラダ オレンジ豆腐汁	牛乳 甘バターサンド	バナナ	ご飯		446	21.8	23.5	1.8
3(水)	ちらし寿司 ミニバーグ 温野菜 チョコパフェ 漬し汁	ヤクルト 雑ケーキ あられ	牛乳 玉子ポーロ		雑祭り・誕生会	583	23.6	14.9	2.6
4(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ ヨーグルトあえ かき玉汁	牛乳 ビスコ	ミルクプリン	ご飯		368	19.3	16.5	3.1
5(金)	卵としそめん 鶏のササミ揚げ 温野菜 いちご	野菜生活 ゆかりおむすび	牛乳 ビスケット	ご飯		254	14.8	6.4	2.5
6(土)	牛乳 ロールサンド 青菜のごま和え みかん	バナナ	ヤクルト せんべい			581	19.9	21.4	1.8
7(日)									
8(月)	シュリンプカレー 小女子甘煮 オレンジ牛乳	のむヨーグルトビスケット	牛乳 ドーナツ	カレーライス		503	22.7	22.3	2.9
9(火)	まぐろの竜田揚げ 青菜そえ 青豆煮豆 いちご かき玉汁	牛乳 チョコパン	野菜生活 玉子ポーロ	ご飯		387	25.4	16.8	2.7
10(水)	焼き肉 ビーフソテー パナナ 根菜汁	ヤクルト せんべい	ももゼリー	ご飯		495	20.0	21.4	2.4
11(木)	マーボー豆腐 花卵 ヨーグルトあえ 青菜汁	牛乳 焼き芋	ヤクルト あられ	ご飯		445	22.4	16.7	2.4
12(金)	野菜焼きそば かにさんウィンナー 青菜そえ グレープフルーツ牛乳	気になる野菜ビスケット	バナナ	ご飯		431	15.5	20.7	2.2
13(土)	卒園式 牛乳 おみやげパン 伊予甘				卒園式	701	25.1	15.9	2.8
14(日)									
15(月)	ころころスープ 竹輪の磯部揚 青菜そえ パナナ	ヨーグルト 小魚	牛乳 カステラ	ご飯		307	16.7	10.4	3.1
16(火)	鮭焼魚 ごぼうサラダ 甘なつ 黒豆煮 若布汁	牛乳 ジャムサンド	ヤクルト せんべい	ご飯		411	19.6	16.7	3.6
17(水)	ヒレカツ 三色和え物 いちご かき玉汁	ミルクプリン	バナナ	ご飯		344	21.0	13.8	1.6
18(木)	五目ひじき煮 厚焼き卵 ヨーグルトあえ 大根汁	野菜生活 お好み焼き	牛乳 玉子ポーロ	ご飯		424	23.2	17.5	3.6
19(金)	ミートボール 土佐和え パナナ 豆腐汁	牛乳 チーズクラッカー	ヤクルト ビスコ	ご飯		395	20.7	19.4	1.9
20(土)	牛乳 甘バターサンド きのこソテー グレープフルーツ	気になる野菜 せんべい	りんごゼリー			549	18.7	11.7	2.1
21(日)					春分の日				
22(月)					振替休日				
23(火)	鯖の味噌煮 野菜サラダ みかん 青菜汁	牛乳 チーズサンド	牛乳 ビスケット	ご飯		419	24.0	18.2	2.1
24(水)	ピーマンハンバーグ 温野菜 金時煮豆 パナナ 豆腐汁	野菜生活 さつまいも入り蒸しパン	ヤクルト せんべい	ご飯		384	19.1	11.4	3.4
25(木)	和風スパゲッティ レバーの甘辛煮 青菜そえ ヨーグルトあえ	牛乳 クラッカー	牛乳 玉子ポーロ	ご飯		472	20.0	18.8	1.4
26(金)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 いちご 牛乳	りんごゼリー せんべい	野菜生活 ビスケット	ご飯		364	15.1	12.4	1.9
27(土)	牛乳 エッグサンド きんぴら オレンジ	バナナ	ミルクプリン			559	18.9	17.7	1.8
28(日)									
29(月)	きのこカレー 小女子甘煮 グレープフルーツ牛乳	のむヨーグルトビスケット	牛乳 カステラ	カレーライス		447	20.2	18.4	3.0
30(火)	手巻き寿司 ポテトサラダ いちご たまごスープ	牛乳 ピーナッツサンド	ヤクルト せんべい	ご飯		479	17.6	17.0	3.3
31(水)	コロッケ 青菜そえ オレンジ 豆腐汁	バナナ	ミルクプリン	ご飯		304	9.3	9.3	1.3

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。