

# こんだてひょう

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主な材料名				蛋白質(g)	食塩相当量(g)	
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		乳児	幼児	
1	水	りんごジュース	ふれあい遠足			ヨーグルト				
2	木	みかん	みそラーメン しゅうまい カニカマサラダ チーズ パナナ	かにかま 焼き豚 揚げ ステーキ しゅうまい	中華めん パン粉 マネー ズ	きゅうり スイトコーン にんじん 葉ねぎ ほうれんそう りょく とうもろこし パナ	★ゆかりじゃこ おにぎり★ お茶	497 17.3 2.1	594 21.1 2.6	
3	金	ヤクルト	ちらし寿司 メンチカツ すまし汁 ネーブル	しらす干し でんぶ 厚 焼きたまご 脱脂粉乳 マヨネーズ	焼きふ 精白米 上白 糖 本みりん	さやえんどう にんじん 葉ね ぎ ネーブル 乾しいたけ わかめ	ひなあられ カルピス	416 10.8 2.1	447 12.4 2.6	
4	土	スポロン	土曜保育			お菓子 お茶				
6	月	チュルルン	マーボー丼 春巻き ブロッコリーのごまあえ みかん	木綿豆腐 合挽ミンチ 脱 脂粉乳	春巻きの皮 精白米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー みかん 乾しいたけ	★もちぢざ★ お茶	359 12.3 1.4	425 15.3 1.8	
7	火	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みそ汁 パナナ	油揚げ まさば 脱脂粉 乳	精白米 じゃがいも ごま油	こまつな にんじん 葉ねぎ パナ わかめ	★フルーツ ロールパン★ ヤクルト	586 20.5 1.5	612 20.3 1.8	
8	水	カルピス	きのこの和風スパゲッティ ごぼうサラダ とととチーズ ゼリー	ベーコン	スパゲッティ ごま 卵 ゼリー マネーズ	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめ じ まいたけ 焼きのり	お菓子 お茶	340 12.2 0.7	300 12.7 0.8	
9	木	お菓子 お茶	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト チーズ	和牛モミ 脱脂粉乳 マネー ズ	精白米 マネーズ	グリーンピース キョウチ たまねぎ スイトコーン にんじん ぶなしめじ まいたけ	★いちごゼリー★	482 16.0 1.3	527 18.4 1.5	
10	金	りんごジュース	ごはん 白身魚フライ 筑前煮 付け合せ(ブロッコリー) チーズ	若鶏モミ皮つき 脱脂粉乳 マネーズ 白身魚	精白米 上白糖 ごま 油 合成清酒 マネーズ	こんにゃく さやいんげん ご ぼう 大根 にんじん ブロッコ リーれんこん 乾しいたけ	カステラドーナツ 牛乳	509 19.3 1.1	577 23.5 1.4	
11	土	チュルルン	土曜保育			お菓子 お茶				
13	月	オレンジジュース	けんちんうどん じゃが芋の和風ツナマヨ焼き 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) パナナ	油揚げ ツナフレーク 成鶏モ ミ皮つき	うどん じゃがいも ごま油 マネーズ	ごぼう 大根 にんじん 葉ね ぎ ブロッコリー パナ	★野菜 ホットケーキ★ 牛乳	458 13.9 3	519 16.4 3.7	
14	火	ヤクルト	ピラフ エビフライ フライドポテト わかめスープ マカロニサラダ フルーツポン	ツナフレーク 脱脂粉乳 えび フライ	マカロニ 精白米 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 マネーズ 冷凍フライド ポテト	グリーンピース きゅうり たまねぎ スイトコーン スイトコーン にんじん みかん缶 パインアップル もも缶 わかめ	★プリン★	552 12.3 1.1	604 14.1 1.3	
15	水	りんごジュース	青菜ごはん とんかつ みそ汁 スパゲッティサラダ 付け合 せ(ブロッコリーの塩茹で) チュルルン チーズ	脱脂粉乳 マネーズ マ ヨネーズ	マカロニ 精白米 じゃが いも マネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー わかめ	ケーキバイキング ジョアプレーン	487 16.9 1.6	520 19.2 2	
16	木	ヨーグルト	サンドウィッチ コンソメスープ ゼリー	ロースハム ベーコン 卵	食パン じゃがいも マーガリン マヨネーズ マヨネーズ	キョウチ きゅうり たまねぎ に んじん	★きつねおにぎり★ お茶	558 17.8 1.6	635 19.5 2	
17	金	お菓子 お茶	鶏マヨ丼 春雨サラダ 具だくさんみそ汁 チーズ オレンジ	油揚げ 若鶏モミ皮つき 厚焼きたまご 脱脂粉乳 マネーズ	水稲めし 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 サラダ油 本みりん マ ネーズ	キョウチ きゅうり ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ 揚げ 焼き のり	お菓子 お茶	477 16.7 1.6	538 19.1 1.8	
18	土	りんごジュース	土曜保育			お菓子 お茶				
20	月	春分の日								
21	火	ヤクルト	ごはん はんぺんチーズフライ 付け合せ(キョウチ) みそ汁 しらす オレンジ	木綿豆腐 油揚げ しら す干し はんぺん 卵 脱脂粉乳 マネーズ	薄力粉 パン粉 精白 米 上白糖 マネーズ	キョウチ 大根 葉ねぎ 揚げ	お菓子 ミロ	522 17.0 2	581 20.2 2.5	
22	水	チュルルン	カレーライス キャベツのツナあえ ヨーグルト チーズ	ツナフレーク 成鶏モミ皮つき 脱脂粉乳 マネーズ	精白米 じゃがいも マネーズ	キョウチ たまねぎ にんじん	★さつまいも 餃子パイ★ スポロン	551 14.3 1.3	643 16.9 1.6	
23	木	卒園式								
24	金	お菓子 お茶	豚丼 こぶき芋 付け合せ(ブロッコリー) みそ汁 パナナ 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわ し丸干し ぶた大根 脱 脂粉乳	精白米 じゃがいも 上白糖 マネーズ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー パナ わかめ	お菓子 りんごジュース	473 16.1 2.2	474 19.4 2.7	
25	土	ヤクルト	土曜保育			お菓子 お茶				
27	月	カルピス	野菜たっぷりラーメン かぼちゃひき肉フライ 付け合せ(ブロッコリー) パイン缶 チーズ	ぶた大根 マネーズ ネーズ	中華めん サラダ油 マ ネーズ	キョウチ たまねぎ ナンガイ スイトコーン にんじん 葉ねぎ ブロッ コリー りょくとうもろこし パインア ップル	★フルーチェ★	418 13.0 0.9	412 14.3 1.1	
28	火	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーとハムのマヨネーズ みそ汁 みかん	紅鮭 ロースハム 脱脂粉乳	精白米 ごま マネーズ	大根 たまねぎ 葉ねぎ ブロッ コリー みかん わかめ	★きな粉マカロニ★ 牛乳	493 23.3 1.7	568 27.3 2.1	
29	水	お菓子 お茶	ごはん カレー肉じゃが 白菜とツナのサラダ パナナ チーズ	ツナフレーク ぶた大根 脱 脂粉乳 マネーズ	精白米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 本み りん	しらたき グリーンピース たまねぎ にんじん はくさい パナ	お菓子 ミロ	602 15.8 1.4	682 18.6 1.7	
30	木	ヤクルト	黒糖ロールパン かぼちゃシチュー ミックスサラダ りんご	ツナフレーク 成鶏モミ皮つき 脱脂粉乳	ロールパン 黒砂糖 上白 糖 サラダ油	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん 揚げ りん ご	★鮭わかめ おにぎり★ お茶	507 16.6 1.5	572 19.8 1.9	
31	金	牛乳	中華丼 チーズハムカツ 付け合せ(ブロッコリー) 小魚 オレンジ	いわし丸干し ぶた大根 うずら卵 脱脂粉乳 マ ネーズ	精白米 ごま油 マネー ズ	こまつな たまねぎ にんじん 揚げ ブロッコリー 揚げ 乾 しいたけ	お菓子 ヤクルト	490 17.5 1	494 17.3 1.1	

\*3日(金)は、名手保育園との合同メニューです  
 \*14日(火)はお別れ会、15日(水)は誕生会です  
 \*3時のおやつに★印は、手作りまたは少し手を加えています  
 \*\_\_線は、すみれ組のリクエストメニューです