

30年度
3月

こんだてひょう

粉河保育園

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)		
				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		食塩相当量(g)	乳児	幼児
1	金	牛乳	おひなさまランチ(鮭と枝豆のごはん) 竹の子煮・きぬさや ハンバーグ フライドポテト(7才リ) すまし汁(豆腐・わかめ・手まりふ) いちご	木綿豆腐 削り節 鮭7レウ ロースム ルバー 錦糸玉子	手まりふ 精白米 白ごま サラダ油 合成清酒 冷凍フライドポテト	えだまめ たけのこ 葉ねぎ いちご のり りしりこんぶ わかめ きぬさや 青のり	カルピス お菓子(ひなあられ)	517 20.3	552 21.1	
2	土	野菜ジュース	土曜保育			黒糖みるく お茶	71 0.6	65 0.5		
4	月	バナナ	豚丼 小松菜の納豆和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんごゼリー	油揚げ 納豆 ぶた大か	精白米 上白糖 りんごゼリー	こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ ほしひじき	マドレーヌ お茶	479 13.0	548 15.7	
5	火	ホットカルピス	ごはん 鯖の塩焼き 白あえ 具だくさんみそ汁 オレンジ	木綿豆腐 油揚げ まさば	精白米 上白糖 白ごま	こんにやく キャベツ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ ほうれんそう わらび	★ホイップココアプリン	565 20.4	599 23.9	
6	水	野菜スティックパン お茶	ツナコーンピラフ アボカドサラダ わかめスープ ヨーグルト	ツナフレーク 卵	焼きふ 精白米 ごま油 パター マヨネーズ	きゅうり たまねぎ スイトコン にんじん ブロッコリー わかめ	★たご焼き(塩) お茶	383 10.4	485 13.3	
7	木	オレンジジュース	ロールパン チキンカツ 付け合せ(トマト キャベツ) コンソメスープ バナナ	チキンカツ	ロールパン じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ トマト にんじん パナ	★ゆかりしらすおにぎり お茶	547 18.4	631 22.1	
8	金	ゼリー	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ カニカマス ティック ミニフィッシュ	油揚げ いわし丸干し 赤板かまぼこ ちくわ	干しうどん 上白糖 本みりん	にんじん 葉ねぎ	クリームコロン	422 16.9	473 20.1	
9	土	ヤクルト	土曜保育			ロアヌバナナ	110 1.8	74 1.2		
11	月	コーンスープ	ごはん すきやき風煮 キャベツのゆかり和え チーズりんご	和牛モモ ブロイラーズ	焼きふ 精白米 上白糖 サラダ油	しらたき キャベツ ゆかり たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい りんご ぶなしめじ	★ココア蒸しパン	489 16.4	502 15.6	
12	火	ビスコ胚芽入り	鶏ごぼうの炊き込みご飯 コロッケ 付け合せ(ブロッコリー) 味噌汁(とうふ・油揚げ) パイン缶	木綿豆腐 油揚げ いわし丸干し 成鶏皮つき 本チロコケ	精白米 サラダ油 合成清酒 マヨネーズ	さやいんげん ごぼう にんじん 葉ねぎ ブロッコリー パイン缶 ぶなしめじ	シューフルーツ	450 13.0	508 15.5	
13	水	牛乳	青菜ごはん エビフライ フライドポテト(カレー味) スパゲティサラダ 付け合せ(ブロッコリー) わかめスープ いちご	えびフライ	パゲティ 精白米 ごま ごま油 サラダ油 マヨネーズ 冷凍フライドポテト	青菜ふりかけ きゅうり にんじん ブロッコリー いちご わかめ	フルーツゼリー	526 15.8	573 15.6	
14	木	バナナ	ミニクワッサン ポークビーンズ しゅうまい ミックスサラダ ヨーグルト	だいたず ツナフレーク ぶた中か しゅうまい	じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー レタス マッシュルーム トマト缶	ぱりんこ お茶	338 12.3	348 14.1	
15	金	ホットカルピス	枝豆・コーンごはん 鶏肉の照り焼き 春巻き ごぼうから揚げ きゅうりとかにかま和え 春雨スープ チュルルン チーズ	かにかま 若鶏皮つき ブロイラーズ	精白米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま 白ごま サラダ油 春巻き 本みりん マヨネーズ	えだまめ きゅうり ごぼう にんじん	フルーツロールケーキ ジョアブルーベリー	601 25.5	644 28.8	
16	土	チュルルン	土曜保育			厚切りパウム	90 5.0	70 5.0		
18	月	コーンスープ	中華丼 わかめともやしスープ 揚げギョウザ 付け合せ(ブロッコリー) パイン缶	ぶた大モ むきえび	精白米 ごま油 マヨネーズ	たけのこ たまねぎ にんじん 葉ねぎ はくさい 黄ピーマン ブロッコリー りよくとうもろやし パイン缶 乾しいたけ わかめ しめじ ほうれん草	ねじパン いちごスキムミルク	476 17.9	486 17.5	
19	火	ヨーグルト	ちゃんぽん チキンナゲット 付け合せ(ブロッコリー) 白身フライ りんご	ぶた中モ むきえび 白身魚フライ	中華めん ごま油 サラダ油 本みりん マヨネーズ	キャベツ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー りよくとうもろやし りんご しめじ スイトコン	鮭おにぎり お茶	415 16.3	435 17.3	
20	水	野菜ジュース	ごはん 赤魚の煮付け 付け合せ(わかめ) 具だくさんみそ汁 バナナ	油揚げ 赤魚	精白米 上白糖 本みりん	キャベツ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ パナ わかめ	肉まん お茶	435 18.1	536 22.5	
22	金	野菜スティックパン お茶	ミートスパゲティ シーザーサラダ ウィンナー ヨーグルト ミニフィッシュ	いわし丸干し ベーコン ウィンナー 合挽ミンチ 牛乳	パゲティ 上白糖 マヨネーズ	グリーンピース たまねぎ スイトコン トマト にんじん ブロッコリー レタス	紅白まんじゅう お茶	416 17.3	398 17.3	
23	土	卒園式								
25	月	りんごジュース	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ チーズミニフィッシュ	いわし丸干し 和牛モ ロースム ブロイラーズ	精白米	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ まいたけ	サッポロポテト お茶	424 12.2	468 15.0	
26	火	牛乳	親子丼 具だくさんみそ汁 バナナ	油揚げ 若鶏皮つき 卵	精白米 本みりん	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ パナ	かぶみせんべい お茶	459 13.6	476 12.8	
27	水	ヤクルト	ツナコーンピラフ わかめともやしスープ りんご	ツナフレーク	精白米 パター	たまねぎ スイトコン にんじん 葉ねぎ りよくとうもろやし りんご わかめ 白ごま	かっぱえびせん お茶	338 6.7	363 7.4	
28	木	ビスコ胚芽入り お茶	焼肉丼 味噌汁(大根・しめじ・油揚げ) ヨーグルト	油揚げ いわし丸干し ぶた大モ	精白米 上白糖 ごま油 合成清酒	キャベツ しょうが 大根 たまねぎ にんじん にんにく 葉ねぎ ビーマン ぶなしめじ	おとっと お茶	355 10.7	360 11.8	
29	金	野菜ジュース	カレーライス スパゲティサラダ いちごゼリー	和牛バラ	パゲティ 精白米 じゃがいも いちごゼリー マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん	マドレーヌ お茶	651 10.6	806 13.1	

※15日(金)は、誕生会です。
 ※15時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています。