

3月献立表(一般)

		月		火		水		木		金	
						1		2		3	
昼食						ご飯 牛すき煮 ちくさ和え 味噌汁(さつまいも)		ご飯 タンドリーチキン フレンドサラダ コンフィ		鮭のちらし寿司 豚バラ大根 清汁(てまり麩)	
10時(乳児)						イチゴヨーグルト		ビスコ		果物(バナナ)	
3時						牛乳 ねじパン		お茶 ★チヂミ		ひなあられ	
給や力になるもの						米・魚ごま・油・砂糖・じゃがいも・ウエハース・オカラシウム入りパウダーケーキ		米・油・マヨネーズ・卵・青りんごゼリー・オカラシウム入りパウダーケーキ		米・油・マヨネーズ・卵・青りんごゼリー・オカラシウム入りパウダーケーキ	
血や肉や骨になるもの						豚肉・焼き豆腐・卵みあげ・ヨーグルト・牛乳		豚肉・ヨーグルト・豆腐内・オカラシウム入りパウダーケーキ		豚肉・ヨーグルト・豆腐内・オカラシウム入りパウダーケーキ	
体の様子を整えるもの						玉ねぎ・人参・えのき・ほうれん草・もやし・わかめ		にんにく・キャベツ・胡瓜・白滝・人参・お茶・オカラシウム入りパウダーケーキ		玉ねぎ・人参・えのき・ほうれん草・もやし・わかめ	
調味料						醤油・塩・だし・酢・味噌		カレー粉・塩・こしょう・酢・コンソメ・オカラシウム入りパウダーケーキ		醤油・塩・だし	
10時(乳児)						650(619)kcal 23.7(19.6)g 21.8(16.4)g 2.4(1.7)g		526(464)kcal 21.9(14.7)g 12.3(11.8)g 1.3(1.3)g		510(444)kcal 19.0(15.5)g 17.1(13.6)g 2.2(1.7)g	
		6	7	8	9	10					
昼食		ご飯 カレイのゴマ照り焼き かぶと油揚げの煮物 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 とんかつ ブロッコリーサラダ 味噌汁(ふ) 青りんごゼリー	ロールパン(一歳児は食パン) かぼちゃのシチュー ツナサラダ 白桃缶		かやくうどん 春巻 ほうれん草のごま和え ヨーグルト					
10時(乳児)		ウエハース	すこやか(乳酸菌飲料)	ポーロ		マンナビスケット					
3時		牛乳 カルシウム入りパウダーケーキ	果物(バナナ)	お茶 ★フライドポテト		お茶 ★きつねおにぎり					
給や力になるもの		米・魚ごま・油・砂糖・じゃがいも・ウエハース・オカラシウム入りパウダーケーキ	米・油・マヨネーズ・ふ・青りんごゼリー・オカラシウム入りパウダーケーキ	ロールパン・マカロニ・油・砂糖・オカラシウム入りパウダーケーキ		米・油・マヨネーズ・卵・青りんごゼリー・オカラシウム入りパウダーケーキ					
血や肉や骨になるもの		カレイ・卵みあげ・牛乳	とんかつ	鶏肉・牛乳・ツナフレーク		鶏肉・卵みあげ・赤かぼちゃ・春巻・ヨーグルト・オカラシウム入りパウダーケーキ					
体の様子を整えるもの		かぶ・人参・わかめ	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・わかめ・バナナ	南瓜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・胡瓜・お茶		大根・人参・青ネギ・ほうれん草・お茶					
調味料		醤油・みりん・だし・味噌	とんかつソース・こしょう・味噌・だし	シチューミックス・酢・塩・こしょう		醤油・みりん・だし					
10時(乳児)		526(469)kcal 21.0(18.7)g 16.1(15)g 1.7(1.3)g	510(429)kcal 15.1(10.2)g 14.1(9.8)g 1.4(1)g	485(399)kcal 22.9(17.5)g 14.9(11.3)g 2.1(1.6)g		416(396)kcal 14.1(12.7)g 9.3(9.7)g 1.7(1.6)g					
		13	14	15	16	17					
昼食		★郷土料理(奈良県) ご飯 あすか鍋 もみり パン缶	♪焼きそば ♪えびシウマイ 中華スープ ヨーグルト	★誕生日会メニュー ふりかけご飯 エビフライ・肉団子 ポテトサラダ・ブロッコリー コンフィ ミニゼリー	♪牛丼 白菜のしらす和え 味噌汁(豆腐) ♪カルシウム十鉄プリン	ご飯 鶏高野煮 大根サラダ 清汁(ほうれん草)					
10時(乳児)		たべっこ動物	果物(バナナ)	★食べよ(せんべい)	ブルーベリーヨーグルト	幼児野菜フルーツジュース					
3時		お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 ★手作りクッキー	オレンジジュース ★ケーキ	お茶 カスタードワッフル	カルピス ★食べよ(せんべい)					
給や力になるもの		米・油・砂糖・白ごま・パン缶・お茶・たべっこ動物・おぼろだんご	中華そば・油・白ごま・お茶・不使用マーガリン・砂糖	米・油・小麦粉・卵・ミニゼリー・お食べよ・オレンジジュース・ロールケーキ	米・油・砂糖・カルシウム十鉄プリン・ブルーベリーソース・カスタードワッフル	米・砂糖・幼児野菜フルーツジュース・カルピス・お食べよ					
血や肉や骨になるもの		鶏肉・牛乳・卵みあげ	豚肉・えび焼売・ヨーグルト・牛乳・おカラシウム入りパウダーケーキ	エビフライ・肉団子・赤ワインソース・ホイップ	牛肉・しらす・赤かぼちゃ・豆腐・ヨーグルト	鶏肉・宮内豆腐・ハム・卵みあげ					
体の様子を整えるもの		白菜・人参・しめじ・大根・白ネギ・胡瓜・お茶	もやし・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜・バナナ	ミックスベジタブル・ブロッコリー・南瓜	玉ねぎ・青ネギ・白菜・わかめ・お茶	玉ねぎ・人参・インゲン・大根・胡瓜・ほうれん草					
調味料		塩・醤油・味噌・中華だし・みりん	こしょう・焼きそばソース・中華だし・醤油・塩	ふりかけ・こしょう・コンソメ・塩	醤油・みりん・塩・だし・味噌	醤油・みりん・だし・塩・こしょう					
10時(乳児)		423(401)kcal 14.7(12.5)g 8.1(9.6)g 2.1(1.6)g	578(514)kcal 18.2(15.4)g 24.5(21.1)g 2.2(1.8)g	566(530)kcal 12.9(12)g 15.7(16.7)g 1.5(1.4)g	516(492)kcal 19.8(17.9)g 10.9(11.5)g 1.9(1.5)g	446(409)kcal 18.8(15.3)g 8.1(7.2)g 1.6(1.4)g					
		20	21	22	23	24					
昼食		★おわかれ会 ロールパン (すみれのみホットドック) ♪コロケ ミートオムレツ ♪マカロニサラダ・ウィンナー ♪コーンスープ デザートムース		ご飯 鶏の塩焼き 五目きんぴら 味噌汁(切り干し大根)	♪ナン(1歳児は食パン)・カレー ♪ブロッコリーとコンのサラダ みかん缶	卒園式					
10時(乳児)		白い風船		ウエハース	お子様せんべい	マンナビスケット 幼児りんごジュース					
3時		牛乳 ★ピヨピヨ蒸しパン	★春分の日	牛乳 ★ラスク	♪フルーツヨーグルト						
給や力になるもの		ロールパン・コロケ・マカロニ・ウィンナー・デザートムース・お茶・白い風船・おぼろだんご		米・油・砂糖・白ごま・お茶・ウエハース・ロールパン・マーガリン	ナン・油・マヨネーズ・みかん缶・お子様せんべい・砂糖・バナナ・卵・黄桃缶	マンナビスケット・幼児りんごジュース					
血や肉や骨になるもの		♪おからひき肉・ウィンナー・おカラシウム入りパウダーケーキ・ハム・牛乳		鶏・牛乳	食びきミンチ・ヨーグルト						
体の様子を整えるもの		♪キャベツ・胡瓜・コーン		ブロッコリー・豆腐・人参・ピーマン・レンコン・切り干し大根・青ネギ・糸こんにゃく	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・コーン						
調味料		♪カレー粉・♪ケチャップ・こしょう・塩・コーンスープの素		酒・塩・だし・みりん・味噌	カレー粉・塩・こしょう・酢・醤油						
10時(乳児)		793(684)kcal 25.6(17.7)g 37.0(25.6)g 3.6(2.3)g		616(631)kcal 20.1(17.3)g 26.0(24)g 1.3(0.9)g	417(392)kcal 18.1(16.1)g 14.5(12)g 3.0(2.7)g	(94)kcal (0.8)g (1.3)g (0.1)g					
		27	28	29	30	31					
昼食		ご飯 鶏の西京焼き 大根の煮物 清汁(たまご)	チキンピラフ ポテトサラダ コンフィ ミニゼリー	親子丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁(わかめ)	チャーハン チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 エビカツ スパゲッティソース 味噌汁(ふ)					
10時(乳児)		幼児りんごジュース	ハイハイ	ビスコ	ポーロ	すこやか(乳酸菌飲料)					
3時		お茶 おにぎりせんべい	ミロ カステラ	★フルーチェ	お茶 かつばえびせん	牛乳 源氏パイ					
給や力になるもの		米・砂糖・幼児りんごジュース・おにぎりせんべい	米・マーガリン・油・じゃがいも・マヨネーズ	米・砂糖・油・ビスコ	米・油・マヨネーズ・お茶・おにぎりせんべい	米・油・スパゲッティ・ふ・すこやか(乳酸菌飲料)・源氏パイ					
血や肉や骨になるもの		サラダ・卵みあげ・卵	鶏ミンチ	鶏肉・卵・卵みあげ・フルーチェ・牛乳	鶏ミンチ・卵	エビカツ・牛乳					
体の様子を整えるもの		ブロッコリー・大根・人参・グリーンピース・青ネギ・お茶	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・グリーンピース・胡瓜	玉ねぎ・青ネギ・ほうれん草・人参・わかめ	玉ねぎ・人参・青ネギ・チンゲン菜・わかめ・お茶	ブロッコリー・玉ねぎ・ピーマン・人参・青ネギ					
調味料		酒・味噌・みりん・だし・醤油	塩・コンソメ・塩・こしょう	醤油・みりん・だし・味噌	鶏ガラスープ・醤油・塩・中華だし	とんかつソース・塩・こしょう・味噌・だし					
10時(乳児)		441(422)kcal 18.0(17)g 10.5(9.8)g 2.0(1.6)g	620(532)kcal 15.9(13.3)g 17.3(14)g 1.2(1)g	416(400)kcal 21.3(17.5)g 8.7(9.8)g 2.0(1.7)g	368(333)kcal 11.0(8.7)g 10.3(8.4)g 2.4(1.8)g	517(528)kcal 17.6(13)g 21.6(18.3)g 1.9(1.4)g					

(◎)10時おやつ ○3時おやつ

♪すみれクエストメニュー

★行事食・イベントメニュー
★手作りおやつ
♪粉河保育園オリジナルメニュー
※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。