

☆平成26年 3月 こんだてよていひょう☆ 新聞第二保育園

日	曜日	未定見おやつ	主食	主菜	副菜	主な食材	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 (0は未定児)	
1	土			ハンバーグ	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 玉葱 レタス 胡瓜 トマト			
3	月	ひなあられ ジュース	ちらし寿司	えびフライ	菜の花のすまし汁 果物	ひな祭り	☆苺蒸しパン カルピス	685(642) 27(21) 26(20)	
4	火	せんべい ジュース	やきそば	焼肉 ウィンナー	じゃが芋 麦茶 果物	パーベキュー	たいやき 牛乳		
5	水	クラッカー ジュース	ごはん	あんかけ卵	小松菜ともやしの和え物 白菜のすまし汁	卵 かにかまぼこ 白菜 小松菜 玉葱 えのき茸 長葱 干しいたけ	ワッフル 牛乳	549(457) 18(14) 16(12)	
6	木	バナナ ヤクルト	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き	ひじきとキャベツのサラダ 厚揚げの味噌汁	鶏肉 厚揚げ キャベツ 大根 玉葱 長葱 ひじき わかめ	たいこやき 牛乳	667(526) 24(18) 26(19)	
7	金	クッキー ジュース	うどん	けんちんうどん	コロッケ 果物 チーズ	豚肉 玉葱 大根 人参 長葱 ごぼう 干しいたけ	☆苺のヨーグルト和 牛乳	530(464) 21(16) 17(14)	
8	土			から揚げ	サラダ 果物 牛乳	鶏肉 レタス 胡瓜 トマト			
10	月	ソーセージ ジュース	ごはん	鯖の味噌煮	ポテトサラダ 豚汁	鯖 豚肉 油揚げ 胡瓜 大根 人参 長葱 ごぼう	アップルパイ 牛乳	792(616) 31(25) 26(20)	
11	火	えびせんべい ジュース	ごはん	松風焼き	ひじき豆 キャベツの味噌汁	鶏肉 大豆 卵 油揚げ キャベツ 玉葱 人参 コーン ひじき わかめ	おだんご 牛乳	606(473) 25(18) 14(10)	
12	水	バナナ ヤクルト	コッペパン	ハンバーガー	花野菜サラダ さつまいものポタージュ 果物	豚肉 牛肉 卵 チーズ 玉葱 さつまいも 人参 レタス ブロッコリー	☆お好み焼き 麦茶	683(562) 28(22) 27(19)	
13	木	たまごボーロ ジュース	ごはん	かじきの照り焼き	白菜のジャコドレッシング和え 小松菜のすまし汁	かじき 鯖 しらす干し 白菜 小松菜 人参 えのき茸 かまぼこ	ロールケーキ 牛乳	574(489) 22(17) 14(10)	
14	金	ハーベスト ジュース	ナン	キーマカレー	果物のヨーグルト和え コーンスープ チーズ	豚肉 牛肉 玉葱 パナ 人参 ビーマン 卵 レーズン	にくまん 牛乳	732(635) 30(24) 22(18)	
15	土			ウィンナーの蒸し煮	果物 牛乳	ウィンナー キャベツ 人参 コーン グリーンピース			
17	月	ビスコ ジュース	ごはん ふりかけ	しゅうまい	はるさめサラダ 干しえびのスープ	卵 ハム 桜えび 葱 チンゲンサイ もやし 胡瓜 豚肉	蒸しパン 牛乳	574(487) 22(17) 19(15)	
18	火	ウェハース ジュース	食パン ジャム	鶏肉のカレー揚げ	胡瓜とコーンのサラダ じゃが芋スープ 牛乳	鶏肉 卵 ごま 胡瓜 玉葱 コーン 人参	まんじゅう 麦茶	723(555) 37(27) 25(19)	
19	水	えびせんべい ジュース	ごはん	肉団子の甘酢あん	大根とツナの和え物 はるさめスープ 果物	豚肉 ツナ 卵 ごま 大根 胡瓜 人参 玉葱 わかめ コーン	☆お祝いデザート 牛乳	732(509) 24(16) 29(18)	
20	木	チーズ ジュース	ごはん	マーボー豆腐	さつまいものレモン煮 切り干し大根の味噌汁	豆腐 豚肉 油揚げ 南瓜 人参 玉葱 椎茸	ほたもち 牛乳	726(611) 22(19) 14(12)	
21	金	春分の日							
22	土			コロッケ	サラダ 果物 牛乳	じゃが芋 ひき肉 玉葱 レタス 胡瓜 トマト			
24	月	動物ビスケット ジュース	ごはん	ほうれん草の納豆和え	じゃが芋とひき肉の煮物 白菜スープ ウィンナー	納豆 豚肉 じゃが芋 ほうれん草 白菜 玉葱 人参	クリームパン 牛乳	770(649) 26(21) 32(26)	
25	火	ハーベスト ジュース	クロワッサン	クリームシチュー	スパゲティのツナサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ツナ 玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー じゃが芋	たいこやき 麦茶	862(665) 26(19) 38(26)	
26	水	クッキー ジュース	ひじきご飯	ハンバーグ	スイートポテトサラダ そうめん味噌汁 果物	鶏肉 豚肉 牛肉 玉葱 油揚げ 玉葱 人参 ほうれん草 胡瓜 葱	☆苺ムース 牛乳	716(589) 26(20) 28(21)	
27	木	バナナ ヤクルト	わかめごはん	鶏肉の照り焼き	りんごのサラダ 豆腐スープ	豆腐 鶏肉 わかめ 胡瓜 りんご 葱 わかめ	カステラ 牛乳	528(465) 17(15) 16(12)	
28	金	チーズ ジュース	ごはん	カレーライス	マカロニサラダ 果物 牛乳	豚肉 卵 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	せんべい ジュース	658(527) 22(18) 24(19)	
29	土			卒業式		紅白大福 パン 牛乳			
31	月	ウェハース ジュース	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	もやしのカレー風味 わかめ汁	厚揚げ 豚肉 もやし 人参 玉葱 わかめ えのき茸 長葱	サンドイッチ 牛乳	513(432) 19(15) 11(9)	

- 献立は仕入れの都合でかわることがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜日のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜日の主食は持参してください



目標値	平均
600(460)	670(556)
22(15)	25(19)
17(15)	23(18)