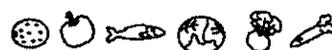




3月 予定献立表



曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上:以上児 下:未満児			
							エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 白身魚フライ キャベツの磯香和え 里芋の味噌汁	麩ラスク 牛乳	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 たら 麩	キャベツ 小松菜 のり 葱	464 368	17.9 13.3	14.8 11.6	1.7 1.3
3火	ハッピーターン 牛乳	ちらし寿司 ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁	桜餅風 牛乳	米 小麦粉 油 白玉粉	牛乳 えび 卵 麩 こしあん	人参 椎茸 蓮根 胡瓜 ほうれん草	412 378	15.3 13.7	8.3 9	1.7 1.6
4水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 豚肉とじゃが芋の煮物 納豆和え キャベツの味噌汁	セサミスコーン 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 納豆 キャベツ	522 431	21 17.9	14.3 10.1	2.3 1.9
5木	ビスコ 牛乳	コッパパン オムレツ ブロッコリーのツナサラダ チーズ	わかめおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 卵 ツナ チーズ	ブロッコリー 人参 玉葱 わかめ	410 427	16.7 16.4	14.5 17.6	2.3 1.9
6金	動物ビスケット 牛乳	ピピンパン 春雨スープ ババロア	ロールケーキ 麦茶	米 麦 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン	もやし ほうれん草 人参 えのき キャベツ	497 490	12.8 14	20.5 20.8	2 1.5
7土	こまビスケット 牛乳	焼きそば 春巻き なら卵スープ	パームロール 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	キャベツ もやし 人参 ピーマン なら	579 547	19.3 17.3	28.6 28.2	3 3
9月	ミルクせんべい 牛乳	チャーハン 肉シュウマイ わかめの中華スープ	手作りプリン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 焼豚 卵	コーン なら 長葱 人参 グリーンピース わかめ 葱	458 419	16.9 15	14.3 13.7	2.3 2
10火	チーズ ジュース	ごはん ハンバーグ コーンポテト 畑菜のスープ	歌舞伎揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ じゃが芋	牛乳 挽肉 きな粉	玉葱 コーン 畑菜 えのき	499 410	17.8 14.3	17.3 13.4	1.5 1.4
11水	ヨーグルト 麦茶	ごはん パーベキューチキン パインサラダ 玉葱スープ	こまマヨトースト 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	トマト 胡瓜 パイン キャベツ レーズン 玉葱 人参 パプリカ	505 380	20.2 15.4	20.9 13.3	1.4 1
12木	星たべよ 牛乳	食パン クラムチャウダー ひじきのサラダ オレンジ	チキンライス 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ベーコン あさり 帆立風蒲鉾 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ひじき コーン オレンジ	406 378	13.1 12.7	13.2 14.3	1.5 1.3
13金	たまごぼうろ 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	塩せんべい 麦茶	米 麦 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 わかめ	519 466	18.7 17.5	22.5 20.2	1.9 1.5
14土	ハッピーターン 牛乳	そぼろ丼 大根の味噌汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵	いんげん 大根 人参 オレンジ	439 372	16.8 14.5	14.6 12.5	1.1 1.1
16月	ビスコ 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの塩昆布和え 麩のすまし汁	ココア蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 麩	キャベツ ほうれん草 葱	466 439	20.7 17.4	15.2 15.1	1.3 1.2
17火	動物ビスケット 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 なめこの味噌汁	きな粉サンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	大根 椎茸 人参 絹さや なめこ 葱	582 429	25.1 18.5	18 14.3	2.3 1.8
18水	ヨーグルト 麦茶	ごはん チャプチェ 肉団子 なら卵スープ	やわらかおかし カルピス	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵 春雨 ヨーグルト	もやし 玉葱 人参 ピーマン 長葱 椎茸	520 421	20.7 17.1	21.3 15.6	2.1 1.8
19木	こまビスケット 牛乳	食パン ハムカツ 花野菜サラダ 豆乳スープ	ツナと昆布の炊き込みご飯 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 ハム 豆乳 ウインナー ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉葱 人参 昆布	489 363	15.6 12.8	17.7 14.3	2.5 1.7
20金	春分の日									
21土	ミルクせんべい 牛乳	カレーうどん バナナ	チョイス 牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 豚肉	玉葱 人参 グリーンピース 椎茸 バナナ	443 410	14 12.6	17.4 17	1.5 1.4
23月	星たべよ 牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目ひじき 小松菜の味噌汁	じゃがバター 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 ちくわ さつま揚げ 卵 大豆	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや 小松菜 えのき	517 443	17.3 14.9	16.7 15.6	1.9 1.7
24火	チーズ ジュース	ミートスパゲティ ポップポテトピーンズ 玉葱スープ	手作りメロンパン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 挽肉 大豆 チーズ 卵	玉葱 人参 椎茸 パプリカ	673 533	25.3 19.9	25.5 19.7	2 1.8
25水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめの中華スープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 なるど うすらの卵 ヨーグルト	白菜 きくらげ 人参 長葱 絹さや もやし ほうれん草 わかめ	489 418	18.2 16	17.7 13.7	2 1.9
26木	たまごぼうろ 牛乳	黒糖ロール マカロニグラタン ポテトサラダ 玉葱スープ	ひじきごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン マカロニ じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ	玉葱 人参 コーン 胡瓜 パプリカ ひじき 椎茸	583 500	16.9 15.2	24.5 21.7	2.2 2
27金	ハッピーターン 牛乳	麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	クッキー ヤクルト	米 麦 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 オレンジ	460 439	12.9 12.9	14 15	1.6 1.5
28土	ビスコ 牛乳	和風スパゲティ かき玉汁 バナナ	ぼたぼた焼き 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ベーコン 卵	玉葱 しめじ 椎茸 葱 バナナ	427 436	14.6 13.5	16.3 17.3	1 1
30月	動物ビスケット 牛乳	ごはん たらふくニエル ポパイサラダ 里芋の味噌汁	麩菓子 牛乳	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 たら ちくわ チーズ	ほうれん草 しめじ 葱	465 383	23.3 17.5	13.7 12.5	1.7 1.5
31火	こまビスケット 牛乳	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 玉葱の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉	ブロッコリー 人参 玉葱 わかめ	603 409	20.6 14.5	19.9 13.5	2.1 1.4

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
495	17.9	17.8	1.9