



3月献立予定表



清原保育園 幼児

日	曜日	乳児のみ9:30おやつ	昼 食								3:00おやつ
			乳児栄養価				幼児栄養価				
			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
1	木	おせんべい	ごはん スタミナ焼肉 ごまあえ 厚焼き玉子 わかめのみそ汁 バナナ								たいやき
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
2	金	菓子パン	ひな祭り								2食ゼリー ひなあられ
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
3	土		おまかせメニュー								
5	月	ビスケット	ごはん 煮込みハンバーグ コーンサラダ フライドポテト だいこんのみそ汁 GFルビー								プリン お菓子
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6	
6	火	ヨーグルト	ごはん からあげ 酢の物 五目煮 チンゲン菜みそ汁 パイン								原宿ドック
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
7	水	フルーツ	ふりかけごはん 魚の塩焼き 肉じゃが ごまあえ わかめのすまし汁 オレンジ								ホットケーキ
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
8	木	ムース	焼きそば パン ミニメンチ 茹で野菜 コンソメスープ GF								おにぎり
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
9	金	おせんべい	ごはん 鶏のネギみそ焼き ひじき煮 おひたし ほうれんそうのすまし汁 バナナ								ヨーグルト お菓子
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	
10	土		おまかせメニュー								
12	月	コーンフレーク	きつねうどん 鶏の照り焼き おひたし 厚揚げ煮 GF								おにぎり
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
13	火	おせんべい	わかめごはん 魚のフライ ごまあえ にんじんきんぴら はくさい味噌汁 パイン								ゼリー お菓子
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
14	水	ムース	ごはん ハンバーグ フライドポテト 茹で野菜 もやしのみそ汁 GFルビー								バナナケーキ
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	
15	木	ビスケット	ごはん 魚の味噌煮 切り干し大根 厚焼き玉子 とろろのすまし汁 オレンジ								フルーツヨーグルト
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
16	金	ムース	お別れ会食								ココアケーキ
17	土		おまかせメニュー								
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
19	月	ヨーグルト	ごはん 鶏のネギ塩焼き がんも煮 おひたし こまつなのみそ汁 GF								フルーツポンチ
			499	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
20	火	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き 生野菜サラダ オムレツ わかめ味噌汁 オレンジ								ヨーグルト お菓子
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
21	水		春分の日								
22	木	ムース	ナポリタン パン チキンナゲット 茹で野菜 もやしのスープ バナナ								おにぎり
			523	21.5	21.8	2.3	616	22.1	23.3	2.4	
23	金	ビスケット	ごはん かに玉 ナムル 餃子 中華スープ パイン								杏仁フルーツ
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
24	土		卒園式								
26	月	おせんべい	ごはん 回鍋肉 シューマイ ナムル 中華スープ GF								ゼリーポンチ
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
27	火	フルーツ	わかめうどん 魚の天ぷら 厚揚げ煮 ごまあえ GFルビー								まぜごはん
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
28	水	ヨーグルト	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ トマト コールスロー コンソメスープ パイン								コーンフレーク
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
29	木	ビスケット	ごはん 生姜焼き 茹でキャベツ 大根きんぴら とろろのみそ汁 オレンジ								クレープ
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
30	金	ムース	ごはん 肉豆腐 ゆで卵 おひたし きゃべつ味噌汁 バナナ								星ポテト
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
31	土		材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 月・水・金 は牛乳になりま								