



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	金	ビスケット	ひな祭り								ゼリー ひなあられ
2	土		おまかせメニュー								
4	月	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 オレンジ								おふらすく
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
5	火	ビスケット	ごはん ハンバーグ コーンサラダ トマト 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	水	ヨーグルト	ごはん 回鍋肉 シューマイ ナムル 中華スープ パイン								ジャムパン
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
7	木	鈴カステラ	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
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
8	金	ムース	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
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
9	土		おまかせメニュー								
11	月	おせんべい	ごはん 鶏のネギみそ焼き 厚焼き玉子 おひたし ほうれんそうのすまし汁 GFルビー								ヨーグルト お菓子
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	
12	火	コーンフレーク	きつねうどん ちくわとおいものてんぷら 切干大根煮 GF								おにぎり
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
13	水	おせんべい	わかめごはん 魚のフライ ごまあえ 厚揚げ煮 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	木	ムース	ごはん ぶたのみそこうじ焼き 茹できゃべつ ひじき煮 もやしの味噌汁 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	金	ビスケット	ごはん 魚の味噌煮 筑前煮 おひたし とうふのすまし汁 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	土		おまかせメニュー								
18	月	ムース	ミートスパゲティ パン チーズオムレツ 生野菜サラダ コンソメスープ GF								星ポテト
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	
19	火	ウエハース	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 バナナ								フルーツポンチ
			499	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
20	水	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き コーンサラダ とまと 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	木		春分の日								
22	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	
23	土		おまかせメニュー								
25	月	ムース	ごはん 肉豆腐 ゆで卵 おひたし きゃべつ味噌汁 GF								フライドポテト
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
26	火	おせんべい	ごはん からあげ 酢の物 五目煮 チンゲン菜みそ汁 バナナ								ゼリーポンチ
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
27	水	コーンフレーク	わかめうどん 魚とおいものてんぷら ごまあえ GFルビー								おにぎり
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
28	木	ウエハース	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								ムース
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
29	金	ビスケット	ごはん 生姜焼き 茹でキャベツ 高野豆腐玉子とじ とうふのみそ汁 オレンジ								かぼちゃプリン お菓子
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
30	土		おまかせメニュー								

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

平成31年